O DIA

odia.com.br | DOMINGO, 5/1/2025 | Nº 24.481 | R$ 4,00

PAI COMPARTILHA A SUA EXPERIÊNCIA DE LICENÇA-PATERNIDADE DE 30 DIAS.
ESPECIAL, P. 4

ORÇAMENTO

Confira dicas para organizar as finanças no início do ano

Especialistas explicam como se planejar para pagar despesas sazonais, como IPVA, IPTU e matrícula escolar. ECONOMIA, P. 11

SAIBA QUAIS SÃO AS DATAS DE VENCIMENTO DO IPVA PELO FINAL DA PLACA

VEJA TAMBÉM O CALENDÁRIO COMPLETO DO IPTU NA CAPITAL

FERRAMENTAS E APLICATIVOS MONITORAM OS GASTOS. CONFIRA!



REPRODUÇÃO INTERNET

'NÃO TEM COMO NÃO SE EMOCIONAR'

No comando do reality 'Ilhados com a Sogra', da Netflix, Fernanda Souza conta que fica nervosa pelos participantes, mas não torce pelas famílias e sim pelas transformações. P. 4 E 5

D MULHER

GARDÊNIA **CAVALCANTI**
DMULHER, P. 2
Médica alerta para situações de risco para a saúde das crianças nas férias



BISPO **ABNER** FERREIRA
CAMINHO DA SABEDORIA, P. 7
As mágoas, os erros, os fracassos não precisam definir seu futuro



SIDNEY **REZENDE**
INFORME DO DIA, P. 2
Ex-deputado Vivaldo Barbosa lembra a vinda do ex-presidente Carter ao Rio



JOÃO ADOLFO **DE SOUZA**
FALANDO DE APOSENTADOS, P. 6
Lula assina decreto com o novo valor do salário mínimo



ANA **CARLA** GOMES
CRÔNICA, P. 9
Um tempo a sós e outro no karaokê comprovam que somos a união de diferentes timbres



JANEIRO BRANCO ALERTA PARA A DEPRESSÃO EM ANIMAIS. P. 13

O DIA D

NA DISPUTA PELO GLOBO DE OURO



ALBERTO PIZZOLI / AFP

Elogiada pela interpretação de Eunice Paiva no filme 'Ainda Estou Aqui', Fernanda Torres concorre hoje ao prêmio de melhor atriz de drama, em Los Angeles. P. 10



O DIA traz um panorama completo dos jogadores que saem e chegam dos clubes do Rio. P. 16

FIQUE POR DENTRO DO MERCADO DO FUTEBOL!

Família de jovem baleado na cabeça em Queimados autoriza doação de órgãos
RIO DE JANEIRO, P. 5

Dia da Gratidão: estudos apontam os benefícios de ser grato
ESPECIAL, P. 3

Blocos saem hoje pelo Rio. Imperatriz Leopoldinense faz ensaio de rua
CARNAVAL, P. 2

Automania

ELÉTRICOS E HÍBRIDOS EM ALTA

Lista traz os sete carros desse tipo que se destacaram em 2024. P. 8

InformedoDia

Sidney Rezende

Com participação de: CLAUDIA VILLAS BOAS

■ e-mail: informe@odia.com.br ■ www.odia.ig.com.br/colunas/informe-do-dia

HISTÓRIA

A passagem de Carter pelo Rio

O ex-deputado Vivaldo Barbosa lembrou a vinda do ex-presidente Jimmy Carter ao Rio, em 1984. O americano se encontrou com o então governador Leonel Brizola, que descreveu suas peripécias quando foi expulso do Uruguai, e o papel de Carter na sua ida aos EUA. "O embaixador e Carter pressentiram que a expulsão foi porque os uruguaios não queriam Brizola ser morto pela dupla Frota/Geisel", afirma Vivaldo, na época secretário de Justiça. Eles assistiram ao debate entre Reagan e Mondale, que tinha o apoio da primeira-dama, Rosalyn. Brizola levou o presidente para conhecer o Pavão/Pavãozinho, a pedido de Carter, que fazia cara de espanto e tristeza. Outro momento relevante foi a conversa com Tancredo Neves, que morreu um ano depois.

AFP



Ex-presidente americano Jimmy Carter visitou vários lugares do Rio de Janeiro na década de 1980

DEFESA DO CONSUMIDOR FICA MAIS ACESSÍVEL

A nova sede da Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor (SEDCON) e do Procon, que será inaugurada em 2025, provavelmente em fevereiro, funcionará no térreo do prédio, terá rampa, estacionamento para carros adaptados, piso tátil, Código de Defesa do Consumidor em braille, linguagem em libras e sala sensorial. "Em 2024 fechamos mais de 137 mil atendimentos. Queremos triplicar", afirma o secretário estadual Gutemberg Fonseca.

DIVULGAÇÃO / PREFEITURA DO RIO



Atendimento do Procon, após mudanças, será facilitado aos deficientes

MUDANÇAS NA EMERGÊNCIA DO HOSPITAL FEDERAL DE BONSUCESSO

O Grupo Hospitalar Conceição, que administra o Hospital Federal de Bonsucesso, determinou mudanças na unidade. A emergência de Nefrologia, a maior do município do Rio, passará a atender os pacientes após triagem pela clínica Nefroclin, que é conveniada com o SUS.

SUBPREFEITO TERÁ DESAFIO DE PÔR ORDEM NA ZONA SUL

O novo subprefeito da Zona Sul, Bernardo Rubião, terá o desafio de moralizar abusos das boates que atuam na orla da Lagoa. Ele herda do antecessor Flávio Valle, hoje vereador, música ensurdecedora das festas noturnas e a frequência de pessoas que transformam o local em depósito de lixo.

PICADINHO

A advogada Mônica Alexandre, secretária-geral da OAB-RJ e primeira mulher negra da diretoria, recebeu a Medalha Pedro Ernesto, maior honraria da Câmara Municipal.

Os Irmãos Karamázov", adaptação de Caio Blat do clássico homônimo de Dostoiévski, faz temporada de 8 a 26 de janeiro no Sesc Copacabana.

A exposição "Um olhar afetivo para a arte brasileira: Luiz Buarque de Hollanda" segue até o dia 15 de março na Galeria Flexa. Rua Dias Ferreira, 214, Leblon.

ODIA FOLIA — CARNAVAL 2025

Blocos fazem a festa no Rio

Agenda tem cortejos e ensaio de rua Imperatriz Leopoldinense em Ramos

A programação de Carnaval já começou no Rio! Blocos de rua estão espalhados pela cidade. De cortejos consagrados ao ensaio da Imperatriz Leopoldinense, o que não falta é agenda para os foliões. Confira a programação:

DOMINGO

9h - O Baile Todo
Concentração: Buraco do Lume

9h - Não Monogamia Gostoso Demais
Concentração: Bolsa de valores - Praça XV

10h - Girô Bloco
Concentração: Praças Paris

10h - Toques para Odudua
Concentração: Bolsa de Valores praça XV

10h - Nosso Bloco
Concentração: Rua do Rosário, 24 (Casa de Cultura Volta do Mundo)

10h - Butano na Bureta
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

11h - Bloco Percussaça
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

11h - Bloco te devoro
Concentração: Praça XV

11h30 - Bloco do Zeca
Concentração: Bolsa de Valores - Praça XV

12h - Bloco Encantados
Concentração: Alerj

12h - Calcinhas Bélicas
Concentração: Praça XV

12h - Batuquebato
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

12h - Bloco dos Inconfidentes
Concentração: Rua do Rosário, 24 (Casa de Cultura Volta do Mundo)

13h - Bateria Insana

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Imperatriz retoma os ensaios na Rua Euclides Faria

Concentração: Bolsa de Valores Praça XV

13h - Lança Perfume
Concentração: Praça XV

13h - Que pena amor
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

14h – Lambabloco
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

14h - Ordinários Elétricos
Concentração: Rua Sacadura Cabral, 57 (Bar Área 42)

14h - Orquestra Circônica
Concentração: Praça XV

15h - Bloco Estratégia
Concentração: Rua do Rosário, 24 (Casa de Cultura Volta do Mundo)

15h - Marimbondo não respeita
Concentração: Praça XV

15h - Bloco da Balanço
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

15h - Caramuela
Concentração: Arco do Teles

16h - Os Biquínis de Ogodô convidam as sungas de Odara
Concentração: Praça XV

16h - Traz A Caçamba
Concentração: Rua do Mercado, 23 (Bar Kamikaze)

16h - Sinfônica Ambulante
Concentração: Aterro do Flamengo - Quiosque Zeronove

16h - Ensaio de Rua Imperatriz Leopoldinense
Concentração: Rua Euclides Faria, Ramos

O DIA Online — As mais lidas

Musa do Olimpia leva fãs à loucura com lingerie vazada: 'Preciosa'
ESPORTE

Mulher diz que Cássia Kis a xingou por usar biquíni em mercado
CELEBRIDADES

Polícia prende ex-PM no Paraguai por morte do contraventor Fernando Iggnacio
RIO DE JANEIRO

Polícia prende traficantes em flagrante na Zona Oeste
RIO DE JANEIRO

Bella Campos abre álbum de fotos de biquíni em meio à natureza
CELEBRIDADES

O DIA

ATENDIMENTO AO LEITOR E ASSINATURA: 2532-5000 E 98921-4985 - E-MAIL: faleconosco@odia.com.br

PRESIDENTE
Alexandre Rodrigues

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Edmo Junior

EDITORA-ASSISTENTE
Ana Carla Gomes

SUBEDITORA
Renata Cnaindia

EDITOR-ASSISTENTE DE ARTE
Sidinei Nunes

DEPARTAMENTOS:
Agência O DIA: E-mail: agencia@odia.com.br.
Venda de fotos e textos: 2222-8021, 2222-8560 e 2222-8265.
Fax Diretoria: 2507-1038.
Parque Gráfico: 3891-6000. Av. Dom Hélder Câmara, 164 Benfica. Gerência Industrial: 3891-6002.
Gerência de Circulação e Logística: 3891-6005.
Preço de venda em banca:
(dias úteis) Capital e Região Metropolitana: R$ 2,00. Interior do Estado e outros estados: R$ 2,00
(domingos) Capital e Região Metropolitana: R$ 4,00. Interior do Estado e outros estados: R$ 4,00.
Exemplares atrasados: Capital: Preço de capa - Demais localidades: preço de capa + postagem. Mais informações: Tels: (21) 2222-8086/2222-8136 - Central de Promoções - Av. Dom Hélder Câmara 164 Benfica, (Parque Gráfico O DIA) - das 9h às 17h.
São Paulo: Avenida Irai 300 - Sala 306 - Indianópolis. CEP: 04082-000. Tel: 11 99505-0105.
Brasília: Tel: (61) 9920-91891.
Promoções: promocoes@odia.com.br
Classificados: Tel: 2532-5000/ WhatsApp 98921-4985. De 2ª a 6ª, das 9h às 18h. E-mail: anuncie@odia.com.br. Todos os cadernos de classificados somente circulam na cidade do Rio e no Grande Rio.
Anúncios do Noticiário: 2222-8191 / 2222-8631 / 2222-8388.
Anúncios para o interior: 2222-8270 - Negociações com agência: 2222-8388.
Outros estados: 2222-8279- De 2ª a 6ª, das 10h às 18h.
Atendimento ao jornaleiro: 3891-6012 - De 2ª a 6ª, das 8h às 12h30 e das 13h30 às 17h.
Editora O DIA LTDA. Av. Dom Hélder Câmara, 164 Benfica - Rio de Janeiro - RJ.
O DIA é filiado ao Instituto Verificador de Circulação (IVC).


O designer gráfico Thiago de Souza considera que é importante ter gratidão sempre, até mesmo quando algo não acontece do jeito almejado

OS BENEFÍCIOS DA GRATIDÃO

Estudos apontam que essa sensação atua diretamente na saúde, no ambiente de trabalho e também nas relações pessoais

WALERIA DE CARVALHO
waleria.carvalho@odia.com.br

O Dia da Gratidão, celebrado amanhã, 6 de janeiro, destaca a importância de cultivar essa virtude para uma vida mais plena. Segundo um estudo da Harvard Health Publishing, a gratidão aumenta a felicidade em 52%, reduz o estresse em 28% e a ansiedade em 25%. Relacionamentos mais sólidos, saúde e sucesso profissional também são benefícios comprovados e que podem transformar vidas.

Outro estudo inovador publicado no ano passado na revista JAMA Psychiatry revelou que cultivar gratidão pode prolongar a vida. Analisando dados de quase 50 mil mulheres americanas (entre 69-96 anos) do Nurse's Health Study, os pesquisadores encontraram uma correlação significativa: aquelas com níveis mais altos de gratidão apresentaram 9% menos risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, câncer e condições neurodegenerativas.

Para a psicóloga Michele Silveira, dona de uma clínica que leva o seu nome, a gratidão atua como um recurso emocional que auxilia na regulação do estresse e da ansiedade. "Ao focar nos aspectos positivos da vida, mesmo em momentos desafiadores, a gratidão ativa áreas cerebrais relacionadas ao bem-estar, como o córtex pré-frontal, e reduz a hiperatividade da amigdala, responsável por respostas de medo e alerta. Estudos mostram que pessoas que praticam a gratidão apresentam menores níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e maior sensação de calma. Essa prática também promove uma perspectiva mais equilibrada diante dos desafios", explica.

A corretora de imóveis Dalva Tady, de 48 anos, moradora do bairro Três Corações, em Nova Iguaçu, fala sobre como pratica a gratidão no seu dia a dia. "Nos momentos bons e ruins tenho sempre algo para agradecer através do constante aprendizado que muda as minhas perspectivas de como agir e como não agir, deixando minha vida mais leve e dando valor aos detalhes. A gratidão me tornou uma pessoa mais atenta, valorizando tudo e todos que estão ao meu redor. Nas relações profissionais busco lidar de uma forma mais positiva e acabo buscando soluções mais criativas para estar em um ambiente de harmonia", conta.

Gratidão aumenta felicidade em 52% e reduz estresse em 28%, de acordo com pesquisa

AMBIENTE POSITIVO

A gratidão também pode melhorar a cultura organizacional e aumentar a satisfação dos funcionários, segundo o Consultor de Empreendedorismo e Diretor da EMECF Educação Empreendedora, Márcio Cerbella. "Ela cria um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo. Quando os colaboradores se sentem valorizados, isso aumenta o engajamento, melhora a comunicação e promove relações interpessoais saudáveis. Uma cultura de reconhecimento, na qual as pessoas elogiam o que está funcionando bem, ajuda a tornar o local de trabalho mais agradável. Isso se traduz em maior retenção de talentos e melhor imagem da empresa perante clientes e mercado. Estudos mostram que práticas de reconhecimento ajudam a reduzir o estresse e aumentam a felicidade no trabalho".

Atuando diretamente na vida profissional, os gestores podem e devem incentivar este comportamento dentro das empresas, já que isso também pode resultar diretamente no sucesso da equipe. "A liderança deve demonstrar gratidão de forma autêntica e constante. Um simples 'obrigado' pode parecer trivial, mas gera um grande impacto quando parte de quem lidera. O líder pode também enviar notas ou mensagens de agradecimento, reconhecer publicamente as contribuições das equipes, demonstrar empatia e oferecer suporte em situações desafiadoras. Há também estratégias que podem reforçar a gratidão como: o feedback personalizado para cada funcionário, programas de incentivos com premiações, celebrações para destacar conquistas dos colaboradores, ferramentas de reconhecimento, entre outros".


Rita Kuester diz que a gratidão 'nos coloca em estado de presença'


A terapeuta Graça Duarte destaca a importância de focar no que temos

RELIGIOSIDADE

A gratidão possui uma estreita relação com a fé

■ Um estudo da Universidade de Harvard relatou que 75% dos participantes religiosos afirmaram sentir gratidão diária. Isso porque a gratidão possui uma estreita relação com a fé em diversas tradições religiosas, reforçando um sentimento de conexão divina, comunidade e práticas como a oração, empatia e humildade.

O servidor público e designer gráfico Thiago Lopes de Souza, de 38 anos, morador de Guaratiba, acredita que ser grato também está ligado à sua fé.

"Sempre que algo sai do jeito que almejamos, agradecemos e, quando não sai, também agradecemos. Seja em cada susto, livramento, pela saúde e bem-estar, mas acima de tudo, agradecemos pelo ar que respiramos, por podermos falar diretamente com Deus em oração que nos sustenta em cada momento desses e que em todos eles está conosco", considera Thiago.

"Como resultado disso, somos favorecidos em todo o tempo e com isso temos o dever de agradecer, o que nos torna mais propensos a contar com mais ajuda. Portanto, através do agradecimento, pude experimentar os mais diversos apoios nos momentos mais necessitados", completa o designer gráfico.

'Tira do piloto automático', diz especialista

> Para a especialista em Desenvolvimento Humano e Liderança e autora Rita Kuester, a gratidão é essencial no dia a dia. "Ela nos tira do piloto automático e nos coloca em estado de presença. Quando reconhecemos o valor do que já temos, adotamos uma mentalidade de abundância que potencializa decisões mais estratégicas e atitudes propositivas no trabalho e na vida. O maior que temos para praticá-la é a comparação. Vivemos bombardeados por padrões inalcançáveis que cegam o que já conquistamos. A chave para superar isso é treinar o olhar para o progresso pessoal e celebrar pequenas vitórias diárias, sem a necessidade de aprovação externa. Além disso, ela cria uma base de confiança. Quando reconhecemos e valorizamos o esforço das pessoas, elas se sentem motivadas. No ambiente profissional, isso promove colaboração genuína. Já nos relacionamentos pessoais, fortalece os laços e reduz conflitos".

Importância do momento presente

> Para a psicanalista e terapeuta holística Graça Duarte, a gratidão é a prevenção para saúde mental, física e espiritual para o dia a dia.

"Vivemos em um mundo repleto de desafios e pressões cotidianas. A rotina acelerada, as demandas profissionais e as responsabilidades pessoais muitas vezes nos afastam do que realmente importa: o momento presente. Em meio a essa correria, é fácil esquecer o poder transformador da gratidão. Como psicanalista e terapeuta holística, tenho observado que cultivar a gratidão não apenas enriquece nossa vida emocional, mas também atua como uma poderosa ferramenta de prevenção para o bem-estar integral".

A profissional afirma que incorporar a gratidão na rotina diária pode ser simples e transformador. "Reserve alguns minutos por dia para escrever sobre três coisas pelas quais você é grato. Isso pode ser feito ao acordar ou antes de dormir, ajudando a criar um hábito de apreciação. Os momentos de reflexão sobre pequenas alegrias, como um sorriso de um amigo, uma xícara de café quente ou o canto dos pássaros são preciosos e merecem ser reconhecidos. Não hesite em expressar sua gratidão a outras pessoas. Um simples obrigado pode fortalecer laços e criar um ambiente mais positivo ao seu redor. Dedique alguns minutos para meditar, focando nas coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a acalmar a mente e a criar uma conexão mais profunda com o presente'.

FOCO NO QUE TEMOS

Graça conta que a gratidão é mais do que um simples ato de reconhecimento; é uma prática que nos convida a olhar para o que temos, ao invés de focar no que nos falta. Estudos mostram que pessoas que mantêm uma atitude de gratidão têm níveis mais altos de felicidade, menos sintomas de depressão e ansiedade, e uma saúde física e mental melhor.

"Quando agradecemos, ativamos áreas do cérebro associadas ao prazer e à satisfação, criando um ciclo positivo que se reflete em nossas relações e na nossa saúde mental. A principais são: córtex pré-frontal, associada ao pensamento crítico, à tomada de decisões; sistema límbico que está envolvido nas emoções e na memória; núcleo Accumbens, relacionado ao prazer e motivação, que libera neurotransmissores como dopamina; córtex cingulado anterior, que promove e melhora a gestão das emoções e uma maior resiliência ao estresse.

ESPECIAL

Pai compartilha 'experiência transformadora'

Empresa concedeu licença-paternidade por 30 dias a funcionário, que destaca os benefícios

CRISTINA CRUZ
cristina.cruz@odia.com.br

Quando Lucas Warth soube que seria pai pela segunda vez, ele não sabia que a experiência de ser presente nos primeiros dias de vida de seu filho mudaria sua visão sobre o equilíbrio entre vida profissional e familiar. Ele é CFO e COO da Linus, cargos equivalentes a um diretor financeiro e de operações. Com a empresa oferecendo licença-paternidade de 30 dias, Lucas teve a oportunidade de vivenciar um momento único ao lado de sua esposa e filhos, algo que não foi possível com o nascimento de seu primeiro filho.

"Ter 30 dias de licença-paternidade foi uma experiência transformadora, ainda mais porque, com o meu primeiro filho, não tive isso", conta Lucas. "Esse tempo me permitiu estar ainda mais presente nos primeiros momentos, acompanhando de perto cada detalhe e ajustando a nova rotina da nossa família".

Para Lucas, os 30 dias de licença não foram apenas uma pausa do trabalho, mas um período essencial para fortalecer os laços com seu filho recém-nascido e também com o filho mais velho.

"Além de criar um vínculo forte com o recém-nascido, pude me aproximar ainda mais do meu filho mais velho, que também viveu essa fase ao nosso lado. Foi um período de momentos realmente especiais e de qualidade com a família", afirma Lucas, que reforça a importância do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Licença-paternidade de 30 dias não beneficia apenas os pais, mas toda a família

Durante esse período, Lucas teve a chance de dividir com sua esposa as demandas de cuidar do bebê, o que, segundo ele, foi essencial. "Entendo o quanto um recém-nascido exige da mãe, e estar ali para dividir as demandas e viver esses dias intensos juntos foi essencial. Esses 30 dias fortaleceram nossa dinâmica familiar e criaram uma base de parceria para tudo o que ainda vem pela frente", explica.

Embora o período tenha sido de total imersão familiar, Lucas também confessa que conseguiu, sim, descansar um pouco. "Porque pai também cansa!" diz, com humor.

Esse momento vivido por Lucas ilustra como a licença-paternidade de 30 dias não é apenas um benefício para os pais, mas também para toda a família, possibilitando uma adaptação mais tranquila à nova rotina e criando um ambiente equilibrado para todos.

A experiência de Lucas Warth serve de exemplo para muitas famílias que, assim como ele, podem se beneficiar de um tempo maior de convivência, demonstrando o impacto positivo que a licença-paternidade pode ter na vida de pais e filhos.

ARQUIVO PESSOAL



Lucas Warth comemora poder curtir a licença-paternidade de seu segundo filho ao lado da família

DIVULGAÇÃO


Isabela Chusid, CEO e fundadora da empresa Linus

DIVULGAÇÃO


Cintia Possas tira dúvidas sobre licença-paternidade

VALORIZAÇÃO DA VIDA FAMILIAR

Empresa inova e adota licença-paternidade de 30 dias

■ A empresa onde Lucas trabalha deu um passo importante rumo à equidade de gênero e à valorização da vida familiar ao implementar a licença-paternidade de 30 dias para seus colaboradores. Segundo Isabela Chusid, CEO e fundadora da Linus, essa iniciativa vai além de um benefício.

"Muito do que a gente faz é com o objetivo de promover bem-estar para nossa comunidade, e isso inclui nossos colaboradores. Além de garantir mais conforto para eles, oferecer uma licença-paternidade estendida se alinha às nossas iniciativas de equidade de gênero e reforça o papel do pai neste momento tão importante para as famílias", destaca.

Além de trazer benefícios para os funcionários, a política também gerou impactos positivos para a própria empresa. A licença estendida contribuiu para o aumento do bem-estar dos colaboradores, que se tornam mais engajados e produtivos após o período dedicado à família. "Isso nos trouxe ganhos de engajamento e produtividade na volta ao trabalho, além de ser um fator importante para a retenção de talentos na empresa", explica a CEO.

A iniciativa reflete o compromisso em equilibrar vida profissional e pessoal, demonstrando que investir em políticas humanas pode ser um diferencial competitivo e, ao mesmo tempo, um estímulo para a criação de ambientes corporativos mais saudáveis e igualitários.

Pesquisa aponta apoio à licença estendida

> Atualmente, a licença-paternidade no Brasil é um benefício garantido pela CLT, mas com uma duração bastante limitada. Para os pais que acabam de ter filhos, o período de afastamento das suas atividades profissionais é de apenas cinco dias. Isso está longe de ser ideal para muitos, especialmente quando se observa a crescente demanda por um apoio mais significativo nesse momento crucial da paternidade.

Uma pesquisa recente realizada pelo Datafolha revelou que 76% dos brasileiros acreditam que a licença-paternidade deveria ser estendida legalmente, refletindo uma necessidade percebida por grande parte da população. Entretanto, essa mudança ainda não foi incorporada à legislação brasileira de forma ampla.

No entanto, algumas empresas já oferecem a licença-paternidade estendida por iniciativa própria, uma prática que vem ganhando destaque e mostrando os benefícios de um período maior de afastamento para os pais. Apesar disso, a licença-paternidade estendida, como um direito legal, ainda está em discussão.

Especialista tira as dúvidas

Entenda como o trabalhador pode assegurar o seu direito

● Algumas dúvidas são muito comuns, como por exemplo: a extensão de dias é garantida por lei? Ou, se caso uma empresa se recuse a conceder o benefício, o trabalhador pode buscar a Justiça para assegurar o seu direito? Para entender melhor o impacto de uma licença-paternidade mais longa, a advogada especializada em Direito Trabalhista, Cintia Possas, explica como funciona a licença-paternidade estendida e as possibilidades legais para quem deseja exigir esse direito.

"A licença paternidade prevista pela CLT é de 5 dias consecutivos. Já a licença paternidade estendida é um benefício adicional que pode ser oferecido pelas empresas, estendendo o período de afastamento. Esse benefício é normalmente associado ao programa Empresa Cidadã, que permite a extensão por mais 15 dias, totalizando 20 dias de licença-paternidade", explica Cintia.

Para ampliar o período de 5 para 20 dias, é necessário que a empresa participe do programa governamental. "A licença-paternidade estendida é obrigatória apenas para as empresas que aderem ao Programa Empresa Cidadã. Fora desse contexto, trata-se de uma prática voluntária", esclarece.

O trabalhador que deseja usufruir da licença estendida precisa atender a algumas condições. "O pai deve estar empregado em uma empresa que faça parte do Programa Empresa Cidadã, requerer a extensão no prazo de dois dias úteis após o parto ou a adoção e comprovar participação em atividades de orientação sobre paternidade responsável", afirma a advogada.

Cintia ressalta ainda que, caso uma empresa participante do programa negue a extensão do benefício, o trabalhador pode buscar a Justiça do Trabalho para reivindicar o direito. "Se a empresa aderiu formalmente ao Programa Empresa Cidadã e não concede a licença-paternidade estendida, o funcionário pode recorrer com base na Lei nº 11.770/2008", explica.

IMPACTOS

A advogada destaca os benefícios da licença-paternidade estendida tanto para os pais quanto para as empresas. Segundo ela, o maior período de afastamento permite que o pai participe mais ativamente dos primeiros dias de vida do filho, fortaleça o vínculo afetivo e ofereça suporte à mãe. Para as empresas, há vantagens estratégicas. "A adoção da licença estendida contribui para a satisfação e lealdade dos trabalhadores, além de melhorar a imagem corporativa e ajudar na retenção de talentos", afirma.

Embora a prática esteja se tornando mais comum em grandes empresas e multinacionais, a adesão ao programa ainda é limitada no Brasil. "Pais que não podem usufruir da licença-paternidade estendida enfrentam desafios como a dificuldade de criar um vínculo inicial com o bebê e de oferecer suporte à mãe no pós-parto, além da pressão emocional de conciliar responsabilidades familiares e profissionais", diz Cintia.



A licença paternidade prevista pela CLT é de 5 dias consecutivos. Já a licença paternidade estendida é um benefício adicional

CÍNTIA POSSAS, advogada especializada em Direito Trabalhista

RIO DE JANEIRO

Família de jovem baleado em baile autoriza doação de órgãos

Kauan Galdino Florêncio, de 18 anos, foi morto ao pisar no pé de um traficante, em Queimados



REPRODUÇÃO / REDES SOCIAIS

Kauan sonhava ser paraquedista do Exército; pouco antes de ser baleado, soube em qual quartel serviria

Um gesto de compaixão e que salva vidas. A família de Kauan Galdino Florêncio Pereira, de 18 anos, morto após pisar no pé de um traficante, em um baile funk na comunidade São Simão, em Queimados, na Baixada Fluminense, autorizou a doação dos órgãos do jovem.

A captação foi feita ontem, segundo o Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), onde o jovem ficou internado. A unidade o homenageou com um vídeo de seus profissionais aplaudindo a iniciativa.

A doação da família de Kauan foi a primeira a ser realizada no Estado do Rio neste ano. Uma equipe do RJ Transplantes, da Secretaria de Estado de Saúde (SES), captou o fígado e rins do jovem, o que beneficiará pacientes que aguardavam na lista de espera de transplantes.

No ano passado, o HGNI captou 33 órgãos. De acordo com a SES, em todo o ano de 2024, mais de 1.300 pessoas ganharam vida nova após transplantes de órgãos sólidos e córneas no estado. O gesto solidário das famílias ajudou no aumento do número de procedimentos no ano em 16% para órgãos sólidos e 9% para córneas. Rins, fígados, coração e pulmões foram os órgãos mais doados no estado, beneficiando mais de 800 pacientes que aguardavam na lista de espera.

RELEMBRE O CASO

O crime aconteceu na última quarta-feira. Segundo relatos, Kauan pisou no pé do bandido conhecido como Testa de Ferro, pediu desculpas e, mesmo assim, foi atingido na cabeça. Depois de ser baleado, ele foi socorrido e encaminhado para a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Queimados.

Posteriormente foi transferido para o HGNI, também na Baixada Fluminense, onde ficou no Centro de Terapia Intensiva (CTI) em estado gravíssimo. Na manhã de sexta, o hospital informou que o paciente passou por avaliação das funções vitais e neurológicas. Os exames confirmaram a morte cerebral.

Muito emocionado, o mecânico e motorista de aplicativo, Renato Pereira, contou que o filho comemorava a realização do sonho de ser paraquedista do Exército, poucas horas antes de ser baleado, ao receber a convocação na virada do ano.

DH IDENTIFICA SUSPEITO

A Delegacia de Homicídios da Baixada Fluminense (DHBF) identificou, ontem, o traficante que matou o jovem Kauan Galdino Florêncio Pereira no Morro São Simão, em Queimados. Segundo os agentes, Márcio Lucas Rosa de Sousa, o Testa de Ferro, 31 anos, cumpriu oito anos de prisão por tráfico, associação para o tráfico e roubo, e foi solto em janeiro de 2024.

A identificação do autor do crime foi possível com o uso de software de reconhecimento facial pelo Instituto de Identificação Félix Pacheco (IIFP). Boatos nas redes sociais diziam que Márcio Lucas foi executado pelo "tribunal do tráfico" local, mas a Polícia Civil negou as informações e faz buscas pelo acusado.

Preso suspeito de matar contraventor

Ex-PM é acusado de ser um dos responsáveis pela execução de Fernando Iggnacio, em 2020



DIVULGAÇÃO / POLÍCIA CIVIL

Pedro Emanuel D'Onofre, conhecido como Pedrinho, foi capturado por agentes em Ciudad del Este

Uma investigação da Delegacia de Homicídios da Capital (DHC) levou à prisão, na última sexta-feira, de um dos homens apontados como responsáveis pela execução do contraventor Fernando Iggnacio em novembro de 2020. O ex-PM Pedro Emanuel D'Onofre Andrade Silva Cordeiro, o Pedrinho, foi capturado em Ciudad del Este por agentes do Comando Tripartito da Polícia Nacional do Paraguai, após troca de dados de inteligência com a equipe da DHC.

Pedro Emanuel era o último foragido do caso. Iggnacio, um dos herdeiros do também contraventor Castor de Andrade, foi morto com tiros de fuzil ao desembarcar de um helicóptero, no Recreio, Zona Oeste do Rio. As investigações apontaram que Pedrinho fez pesquisas sobre a rotina da vítima e do tipo de arma usada no crime.

Ainda segundo as investigações, Pedro Emanuel realizou levantamentos sobre diversos outros contraventores executados, demonstrando um estudo de caso para que a ação criminosa contra Fernando Iggnacio não falhasse.

Após o crime, o homem fugiu do Brasil e foi capturado ao tentar emitir documentos no Paraguai. Os agentes constataram que ele usava um documento falso brasileiro.

Pedro Emanuel será encaminhado para a Polícia Federal do Brasil, que ficará a cargo de apresentá-lo à Justiça brasileira. Contra ele, existem dois mandados de prisão por homicídio.

Outros três homens são acusados de participar do crime: o miliciano Rodrigo Silva das Neves, preso em janeiro de 2021 em uma pousada na Bahia; Ygor Rodrigues Santos da Cruz, encontrado morto em novembro de 2022 no Terreirão, e o ex-PM Otto Samuel D'Onofre Andrade Silva Cordeiro, irmão de Pedrinho, preso em 2023 em Santa Terezinha de Itaipu, no Paraná.

DIA A DIA

DUPLA PRESA NA ZONA OESTE

Agentes da 78ª DP (Fonseca) prenderam em flagrante, em ação conjunta com a Subsecretaria de Inteligência (Ssinte) e Polícia Civil do Piauí, João Pedro Dourado da Silva e Maciel Soares da Silva na comunidade da Invasão, em Vargem Pequena, Zona Oeste do Rio, na sexta-feira. Eles foram autuados por tráfico e associação para o tráfico. Dourado também responderá por porte ilegal de arma. Segundo a Polícia Civil, João Pedro, conhecido como Jamanta, é apontado como uma das lideranças na venda de drogas no Piauí e tinha dois mandados de prisão em aberto, um por homicídio e outro por roubo. Ele fugiu para o Rio e se abrigou na comunidade dominada pelo Terceiro Comando Puro (TCP). Os dois estavam na Rua Balbino, esquina com a Ricardo Guimarães Terra. Com João Pedro, os agentes encontraram uma pistola, 22 pinos de cocaína, cinco papelotes de maconha e dois celulares.

ATO OBSCENO É INVESTIGADO

A Polícia Civil instaurou um inquérito para identificar os integrantes do grupo que foi flagrado fazendo atos obscenos na Praia do Arpoador, na Zona Sul, entre a noite da última terça-feira (31) e a manhã desta quarta-feira (1º). Um vídeo que circula nas redes sociais mostra dezenas de homens juntos em práticas sexuais em área pública. O flagrante, conhecido como 'Surubão do Arpoador', se tornou um dos assuntos mais comentados no começo do ano. O ato obsceno, que consiste em uma manifestação sexual em local público ou aberto ao público, ofendendo o pudor médio da sociedade, é definido como crime pelo artigo 233 do Código Penal. A pena é de três meses a um ano de detenção ou multa. O caso está sendo investigado pela 14ª DP (Leblon).

FERNANDO MANSUR

ALEGRIA NO AR



A HORA DE NÃO PLANTAR

A psicanalista junguiana Clarissa Pinkola Estés é a autora do best-seller "Mulheres que correm com os lobos", mas o livro dela que terminei de ler é o lírico e singelo "O jardineiro que tinha fé".

Clarissa conta a história de um tio húngaro muito querido que conseguiu escapar da guerra e ir para o novo mundo encontrar seus parentes de lá. A casa da família era cercada de árvores, animais e pássaros de várias espécies. Um verdadeiro Jardim do Éden. Só que aquele paraíso estava destinado a se tornar um inferno, pois o governo decidira passar uma estrada por ali, o que causou revolta e desespero. Depois da revolta, o tio teve uma ideia: fazer uma "queimada" em um pedaço da área devastada.

O que poderia nascer do monte de cinzas que restou?

Clarissa, então uma criança, pergunta: "O que o senhor vai semear aqui?"

"Não vou semear nada. Durante um tempo vamos deixar a terra nua e sem semear, para ser um convite."

Tio Zovár explicou que os pinheiros e os carvalhos não se dispõem a nascer nos campos e formar novos bosques se não deixarmos a terra sem semear. As árvores, disse ele, não viriam se a terra fosse logo cultivada. "As sementes da vida nova não encontrarão nenhuma hospitalidade nem motivo para pousar aqui, a menos que a deixemos nua para que uma floresta de sementes a considere hospitaleira."

Como as sementes pousariam naquele campo? Elas seriam transportadas na boca de pequenos animais que talvez soubessem que esse campo estava à espera.

E assim foi. Depois de algum tempo, uma nova miniflorestas fez nascer um novo Jardim do Éden naquele espaço antes árido.

Assim também se dá conosco. Às vezes precisamos esperar um pouco, até que o solo de nossas vidas esteja pronto para receber as sementes que farão germinar um novo sonho, não importa que fogo as tenha arrasado.

Fernando Mansur: Radialista. Escritor. Professor. Graduado em Letras pela Universidade Católica de Minas Gerais (Ponte Nova). Mestre e doutor em Comunicação pela UFRJ.
Canal no YouTube: Cá Entre Nós na TV

Coluna Falando de Aposentados

JOÃO ADOLFO DE SOUZA



■ site: odia.ig.com.br/colunas/falando-de-aposentados

■ e-mail: falandodeaposentados@odia.com.br

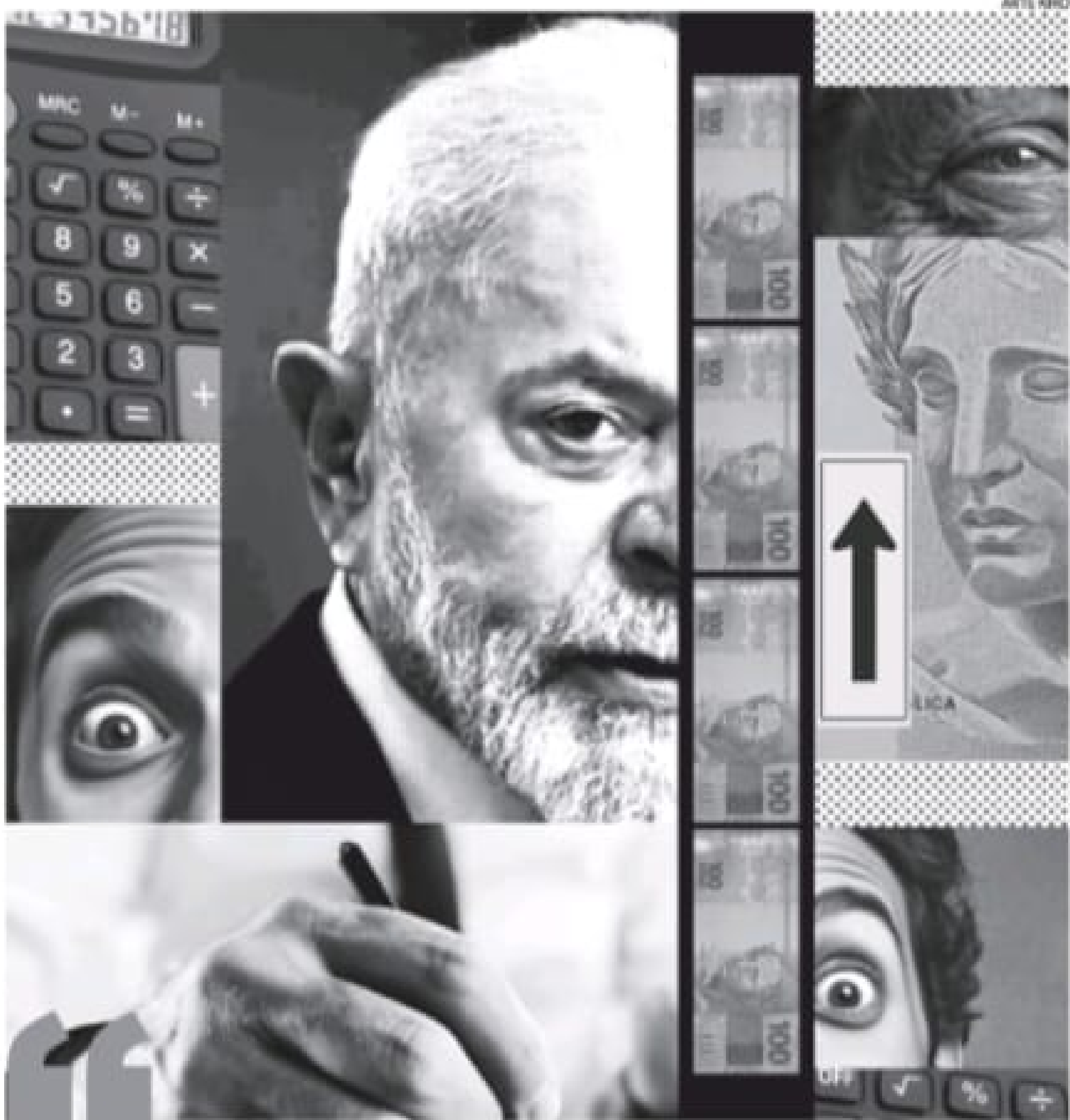
João Adolfo de Souza. YouTuber. Especialista em Finanças

PISO APROVADO

LULA ASSINA DECRETO COM O NOVO VALOR DO SALÁRIO MÍNIMO PARA 2025

Ano novo, salário novo! Os brasileiros estavam na expectativa para saber qual seria o piso salarial aprovado pelo presidente em 2025. Na tarde de segunda-feira, dia 30/12, Lula assinou o decreto com o novo valor válido para este ano. O piso vai impactar muito além do salário recebido pelos trabalhadores. Os benefícios trabalhistas e previdenciários também têm alteração quando muda o salário mínimo. Dessa forma, as aposentadorias, pensões e BPC ficaram maiores, equiparando-se ao novo valor definido pelo Executivo.

ARTE KIKO



O novo salário mínimo no Brasil é de R$ 1.518, o que equivale a um aumento de 7,5% no piso salarial, que considera a inflação de 2024 e crescimento da economia brasileira, medido pelo Produto Interno Bruto (PIB). Este valor é R$ 10 menor que o previsto anteriormente, que considerava a inflação de 12 meses medida pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) e a variação do PIB de dois anos antes.

Com INPC a 4,84% e PIB de 2023 a 3,2%, o salário mínimo seria de R$ 1.528 em 2025. O pacote fiscal do Ministério da Fazenda mudou a proposta e limitou a variação em 2,5%.

Além do valor da aposentadoria, da pensão por morte, do Benefício de Prestação Continuada (BPC) e dos demais benefícios previdenciários que levam em conta o piso salarial, o aumento no salário mínimo também impacta o seguro-desemprego, o PIS/Pasep, as indenizações judiciais e o Cadastro único.

As indenizações judiciais são valores como RPV e precatórios que são estabelecidos com base no valor do salário mínimo. As RPVs são ações de até 60 salários mínimos, que sobem para R$ 91.080, e os precatórios passam disso.

> ***"O piso vai impactar muito além do salário recebido pelos trabalhadores. Os benefícios trabalhistas e previdenciários"***

Já o Cadastro Único permite a entrada de pessoas com renda per capita de até meio salário mínimo, o que vai aumentar para R$ 759.

Para saber mais informações sobre o INSS, economia e finanças, você pode me acompanhar no meu canal no YouTube João Financeira e meu perfil no Instagram @joaofinanceiraoficial.

RIO DE JANEIRO

Paes reúne secretariado para falar sobre metas

Prefeito disse que projeto da Força Municipal de Segurança está em planejamento

O prefeito Eduardo Paes fez ontem a primeira reunião com seu secretariado, no Velódromo Olimpico do Rio, na Barra da Tijuca, Zona Oeste. Escolhida como local do encontro, a arena abrigará o Museu Olimpico da cidade, que deve ser inaugurado ainda no primeiro semestre de 2025.

Segundo Paes, o encontro serviu para discutir a atuação de cada uma das secretarias para detalhar conceitos e metas, além de abordar projetos como a criação da Força Municipal de Segurança e a expansão do Central de Monitoramento, Vigilância e Tecnologia (Civitas).

"Na verdade, vamos tratar de todos os assuntos. Óbvio que isso aqui é preparatório para todos entenderem como vamos tratar assuntos de maneira mais especifica nesses próximos 60 dias que é, digamos assim, o tempo de gestar esses grandes projetos, como é o caso da Força Municipal de Segurança. Vamos discutir isso também, mas hoje falaremos mais de conceitos, ideias, lógicas de planejamento, metas muito claras e orçamento", destacou.

LUCAS CARDOSO



O prefeito Eduardo Paes se reuniu com secretários municipais no Velódromo do Rio, na Barra da Tijuca

"Começamos aqui hoje o início do planejamento. Já foi feito algo na transição, mas gostamos sempre de ter norte, meta, ser transparente e informar para a população o que queremos fazer nos próximos quatro anos. Agora é a hora de consolidar e colocar em prática o que me comprometi durante o processo eleitoral com a população carioca", garantiu o prefeito.

Ao todo, participaram da reunião os 34 secretários e secretárias, além dos presidentes de autarquias como a Comlurb, CET-Rio, RioHurb, e fundações ligadas ao município. Sobre a escolha do Velódromo para a reunião, Paes falou sobre a importância da arena como legado dos Jogos de 2016.

"Acho que as Olimpíadas foram um motivo para que pensássemos grande, para que fizéssemos as transformações que impactaram na vida das pessoas. Esse é o time de pessoas que pelos próximos quatro anos estará responsável desde o posto de saúde, tapar buraco na rua, coletar lixo na casa da gente, trocar lâmpada e fazer um ônibus de mais qualidade. Essa turma tem que estar inspirada para fazer grandes coisas".

DIVULGAÇÃO/MPRJ



MPRJ diz que há comunicações arquivadas por falta de informações

MPRJ tem novo sistema de denúncias

Comunicações na Ouvidoria serão feitas em formulários próprios por área

A Ouvidoria do Ministério Público do Rio (MPRJ) lançou, na sexta-feira, um novo sistema de formulário para receber denúncias da população. A partir de agora, as comunicações passam a ser feitas em formulários próprios por área (criminal, meio ambiente, idoso etc), com espaço para inclusão de informações consideradas essenciais para que a investigação tenha sucesso.

Segundo o MPRJ, quase metade das 90 mil comunicações recebidas pelo órgão em 2023 foram finalizadas sem sequer serem remetidas para promotorias de Justiça, grande parte por falta de informações. "A ideia é dar mais consistência e resolutividade aos relatos feitos pela população", explica o procurador-geral de Justiça, Luciano Mattos. "Muitas comunicações acabam arquivadas por falta de informações importantes para iniciar uma investigação. São dados básicos, mas que eventualmente o comunicante não se dá conta de colocar, às vezes inviabilizando a apuração", completou Luciano Mattos.

Na violência doméstica, por exemplo, o formulário terá espaço para colocar dados sobre o agressor, o vínculo com a vítima, local do fato. Se for um caso da área do consumidor, há o campo para informar o nome da empresa e pessoas lesadas. Não há mudança em relação ao anonimato nas comunicações feitas pela Ouvidoria, que permanecem podendo ser feitas sem se identificar.

Caminho da Sabedoria



Bispo Abner Ferreira

Bispo, Pastor Presidente, Advogado, Jornalista, articulista e Escritor

■ site: odia.ig.com.br/colunas/caminho-da-sabedoria

■ e-mail: caminhodasabedoria@odia.com.br

A MUDANÇA COMEÇA POR VOCÊ

RECOMECE: O FUTURO ESPERA POR VOCÊ

Está na hora de se levantar, sacudir a poeira e recomeçar. Não espere que o tempo mude sua vida; o tempo apenas passa. A mudança acontece quando você escolhe, com firmeza, abandonar aquilo que te afasta das realizações.

Na Bíblia sagrada, o manual do sucesso humano, em Filipenses 3:13-14, o Apóstolo Paulo diz: "Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo." Isso é uma convocação para você: deixe o passado onde ele está. As mágoas, os erros, os fracassos – nada disso precisa definir seu futuro.

Mas deixe-me perguntar: o que está te prendendo? O orgulho? A falta de perdão? A preguiça? São essas correntes invisíveis que mantêm sua vida estagnada. E enquanto você continuar a arrastar esses pesos, nunca alcançará os objetivos de sua vida.

Você está disposto a mudar de vida ou continuará vivendo no ciclo da procrastinação?

Sabe por que muitos não experimentam o melhor em suas vidas? Porque estão ocupados demais justificando suas atitudes erradas e se acomodando na mediocridade. Mas a mediocridade não é seu destino.

Você foi chamado para viver uma vida abundante (João 10:10), para ser luz e sal neste mundo. E, convenhamos, como você pode iluminar se está mergulhado em desorganização, falta de foco e apatia?

Chegou o momento de encarar a realidade. Deus não tem pressa, mas também não trabalha com quem fica parado. Levante-se e organize sua vida. Arrume o quarto, reorganize sua mente, coloque ordem nas prioridades. Deus trabalha em ambientes de ordem, e onde há confusão, Ele não habita.

Pense bem: será que não é hora de parar de reclamar da vida que você tem e começar a construir a vida que Deus sonhou para você?



ARTE PAULO MÁRCIO

> ***"As mágoas, os erros, os fracassos – nada disso precisa definir seu futuro"***

Mudar dói, sim. Requer esforço, sim. Mas você quer passar mais um ano lamentando, ou deseja, de fato, ser transformado? A decisão é sua. Deus já fez a parte d'Ele. Ele te deu vida, saúde, oportunidades. Agora é a sua vez de agir.

Não procrastine a mudança. O amanhã pode ser tarde demais. E lembre-se: "Não é pelo muito ouvir, mas pelo obedecer que o homem é justificado diante de Deus." Então, aja! Hoje, agora, neste exato momento. Faça algo que demonstre que você está comprometido com a transformação.

Confie em Deus e prossiga. A colheita será conforme a semente que você plantar hoje. A pergunta é: que tipo de semente você está disposto a lançar a partir de hoje?

Pense nisso!

ORAÇÃO

Senhor, fortalece-me para deixar o passado e avançar com fé e determinação rumo ao propósito que tens para minha vida. Em Nome de Jesus, Amém.

Coluna publicada aos domingos

Mês de ANIVERSÁRIO
O aniversário é nosso mas o presente é seu!

TODA LOJA ATÉ
5 VEZES SEM JUROS NO CARTÃO LEADER!
PARCELA MÍNIMA R$20,00

Especial Para Elas!

Saia R$39,99
Regata Canelada R$24,99
Cropped R$39,90
Calça Flare R$79,99
Blusa R$39,99
Short estampado R$39,99

Especial Para Eles!

Bermuda R$59,99
Camiseta R$29,99
Camisa Básica (Diversas cores disponíveis) R$24,99
Calça Jeans R$79,99
Bermuda R$29,99
Regata R$29,99

Nossas Lojas: Uruguaiana, Taquara, Norte Shopping, São Cristóvão, Bonsucesso e Resende Shopping

Ofertas válidas até 09/01/2025 ou até o fim dos estoques. Preços por unidade. Planos com juros incluem IOF. Condições do cartão Leader sujeitas à análise de crédito e podem mudar sem aviso prévio. Consulte seu limite e mais detalhes nas lojas ou na central de atendimento CredSystem.

O DIA Automania

automania@odia.com.br

CARROS ELÉTRICOS E HÍBRIDOS

TOP-7 QUE MAIS BOMBARAM EM 2024

REPRODUÇÃO

BYD Dolphin teve 9.611 unidades vendidas. Modelo tem motor elétrico dianteiro de 95 cv

Em 2024, 155.724 veículos eletrificados foram licenciados, o que representa um aumento de 80% em comparação com 2023. Confira a lista com sete carros que se destacaram:

1. BYD Dolphin: 9.611 unidades vendidas. Motor elétrico dianteiro de 95 cv oferece autonomia de até 400 km, aceleração de 0 a 100 km/h em 10,9 segundos e uma velocidade máxima de 160 km/h.

2. BYD Dolphin Mini: 9.059 unidades vendidas. Motor elétrico de 75 cv, autonomia de até 280 km e acelera de 0 a 100 km/h em 14,9 segundos, com uma velocidade máxima de 130 km/h.

3. GWM ORA 03 Skin Special Edition: 3.687 unidades vendidas. Motor dianteiro de 143 cv. Autonomia de aproximadamente 400 km.

4. BYD Song Plus: Vendeu 10.038 unidades. Combina um motor a combustão com um elétrico, totalizando até 300 cv de potência.

5. Volvo EX30: Mais de 2.000 unidades foram pré-vendidas. SUV com motor traseiro de 272 cv. Autonomia entre 344km e 480km.

6. Corolla Cross XRX Hybrid: Com 996 unidades vendidas, oferece autonomia de aproximadamente 400km.

7. GWM Haval H6: 1.619 unidades vendidas, é um SUV elétrico que combina espaço interno amplo com conforto. Autonomia de 500km.

DIVULGAÇÃO | SHINERAY

SHINERAY 250F CHEGA POR R$ 21.500

■ A Shineray iniciou as vendas da naked 250F, conhecida como Flash. A motocicleta chega por R$ 21.500. O preço é mais em conta que a sua principal concorrente, a Honda CB 300F, cuja versão mais barata sai por R$ 23.620. A nova 250F vem com motor exclusivo, de um cilindro, que entrega 27,9 cv de potência e 2,3 kgfm de torque. A refrigeração é líquida, o que confere um sistema mais eficiente. A 250F possui 3,2 cv a mais e torque 0,3 kgfm menor que a naked da Honda. Além disso, a naked da Honda é flex, enquanto a da Shineray só bebe gasolina. O tanque da 250F é de 13,5 litros, menor que o da conconente, que tem 14,1 litros.

NO SINAL

NISSAN X-TRAIL: MOTOR FAZ 20KM/L

O lançamento do X-Trail no Brasil deve ocorrer ainda no primeiro semestre. No caso do X-Trail e-Power, com um motor 1.5 turbo de três cilindros, que opera apenas como gerador, alimentando uma bateria de íons de lítio de 1,97 kWh de capacidade, nos Estados Unidos, o consumo de combustível se aproxima de 20 km/l com gasolina e o 0 a 100 km/h é feito em 7 segundos. No Brasil, o SUV deve manter a motorização apenas a gasolina. e o preço deve ficar entre R$ 200 mil e R$ 250 mil.

CARROS QUE VÃO SAIR DE LINHA

Ano novo vem com a expectativa de novos carros que vão chegar às lojas, mas também dos que vão se despedir do mercado. Baixas vendas, cumprimento de novas regras ou mudanças de planos das montadoras motivam o fim da linha de alguns modelos. Para 2025, ano em que começa a valer as novas normas de emissões, muitos motores precisaram sair de cena. Pelo menos seis carros vão deixar as lojas: Caoa Chery Arrizo 6, Fiat 500e, Kia Stonic, Renault Stepway, Suzuki Jimny Sierra e Toyota Yaris.

REPRODUÇÃO

BMW X3 M50 de nova geração chega importado ao Brasil no primeiro semestre de 2025

NOVA GERAÇÃO DO BMW X3 M50

O X3 M50 de nova geração chega importado ao Brasil no primeiro semestre de 2025. A BMW buscou um design monolítico, com traços mais suaves e linhas menos marcadas. O motor 3.0 com seis cilindros em linha gera 398 cv e torque em 51 kgfm. Tem 4,78 metros de comprimento e 1,92m de largura. O porta-malas conta com 570 litros. No Brasil, o antecessor M40i ainda está sendo oferecido por R$ 604.950. O mais provável é que o novo X3 M50 reflita a especulação em torno do dólar e chega por valores mais altos, acima de R$ 700 mil.

CLASSIMAIS

MAIS FÁCIL DE ACHAR, VENDER E COMPRAR.

O DIA LIGUE E ANUNCIE 2532-5000

A IMÓVEIS Compra e Venda | B IMÓVEIS Aluguel | C NEGÓCIOS | D EMPREGOS | E CASA | F AUTOMANIA

c negócios

negócios diversos

ADVOGADOS INSS
Especialista Direito Previdenciário, LOAS, Auxílio Doença, Benefício Indeferido, Pensões por Morte, Revisão da vida toda, Aposentadorias, Ações Trabalhistas. T.2263-4778/ 99948-3349

d empregos

demais atividades

AUX SERV.GERAIS
Empresa ramo varejista contrata Auxiliar Serviços Gerais Salário R$1.410,00 +VT, Comparecer c/Currículo R.Felipe de Oliveira 04 Copacabana (10 minutos Arcoverde)

AUX. SERV. GERAIS
Casa repouso precisa Auxiliar Serviços Gerais e Técnico Enfermagem, Carteira assinada +passagem, Comparecer parte manhã p/entevista: R.Anália Franco 340 Vila Valqueire, Whatsapp: 99975-8028.

PNE
Hospital Pronil Nilópolis Seleciona: Pessoas com Necessidades Especiais (PNE), várias funções, Necessário laudo médico com CID, Cadastrar currículo: www.pronil.com.br/ e-mail: rh.oportunidade.empregos@hotmail.com

indústria

SOLDADOR
Precisa-se Soldador Máquina MIG, com experiência em carteira, Comparecer com currículo Rua Saturno 55 Vigário Geral, 08:00 às 16:00h/ whatsapp: 21-98814-7367

Empresa de Ônibus DIVINA LUZ TRANSPORTE admite:
20 MOTORISTAS •CNH D• •AMBOS OS SEXOS•
•220 HORAS MENSAIS •SALÁRIO R$ 3.184,49•
Com ou Sem experiência (Fazemos Treinamento)
MANOBREIRO P/ ÔNIBUS •CNH B, C OU D•
INSPETOR/SUPERVISOR DE TRÁFEGO
WhatsApp: 21 99100-4323

CENTRO ESPÍRITA VICENTE DE PAULA
CEP-20931-330 – Rua Tavares Guerra, 294 – Caju – RJ/RJ – CNPJ Nº 34.124.271/0001-70 EDITAL DE CONVOCAÇÃO – AGO O Presidente, de acordo com o art. 31º - § 1º e 2º, art. 36º, 37º e 38º - cap. 4º do Estatuto, convoca todos os associados a comparecerem no dia 24 de janeiro de 2025, na sede social, em 1ª convocação às 18:00 horas; e em 2ª e última convocação às 19:00 horas, para conhecerem e deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: a) Relatórios e Atos da Diretoria; b) Prestações de Contas e Parecer do Conselho Fiscal, ano findo - 2024; c) Assuntos Gerais; d) Eleição da Nova Diretoria e do Conselho Fiscal para o Biênio 2025/2026. - Wilson Castro de Abreu – Presidente.

LEILÃO 48601 CASA GUARISSE
ON LINE DIA 15/01/2025 ÀS 15,00 HORAS ORGANIZAÇÃO: ANA GUARISSE TELEFONE:51 98070-7024 LEILOEIRA: VERA TOSTES JUCERJA 271

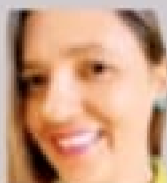
LEILÃO 48919 - RIO X MARAVILHA
ON LINE DIA 10/01/2025 ÀS 15,00 HORAS ORGANIZAÇÃO THAIS SANTOS TELEFONE: 21 986942824 LEILOEIRA: VERA TOSTES JUCERJA 271

MAIS FÁCIL DE VENDER. MAIS FÁCIL DE ACHAR. MAIS FÁCIL DE COMPRAR.
CLASSIMAIS 2532-5000 O DIA

CLASSIMAIS
O DIA
LIGUE E ANUNCIE
2532-5000

MAIS FÁCIL DE VENDER. MAIS FÁCIL DE ACHAR. MAIS FÁCIL DE COMPRAR.
CLASSIMAIS 2532-5000 O DIA
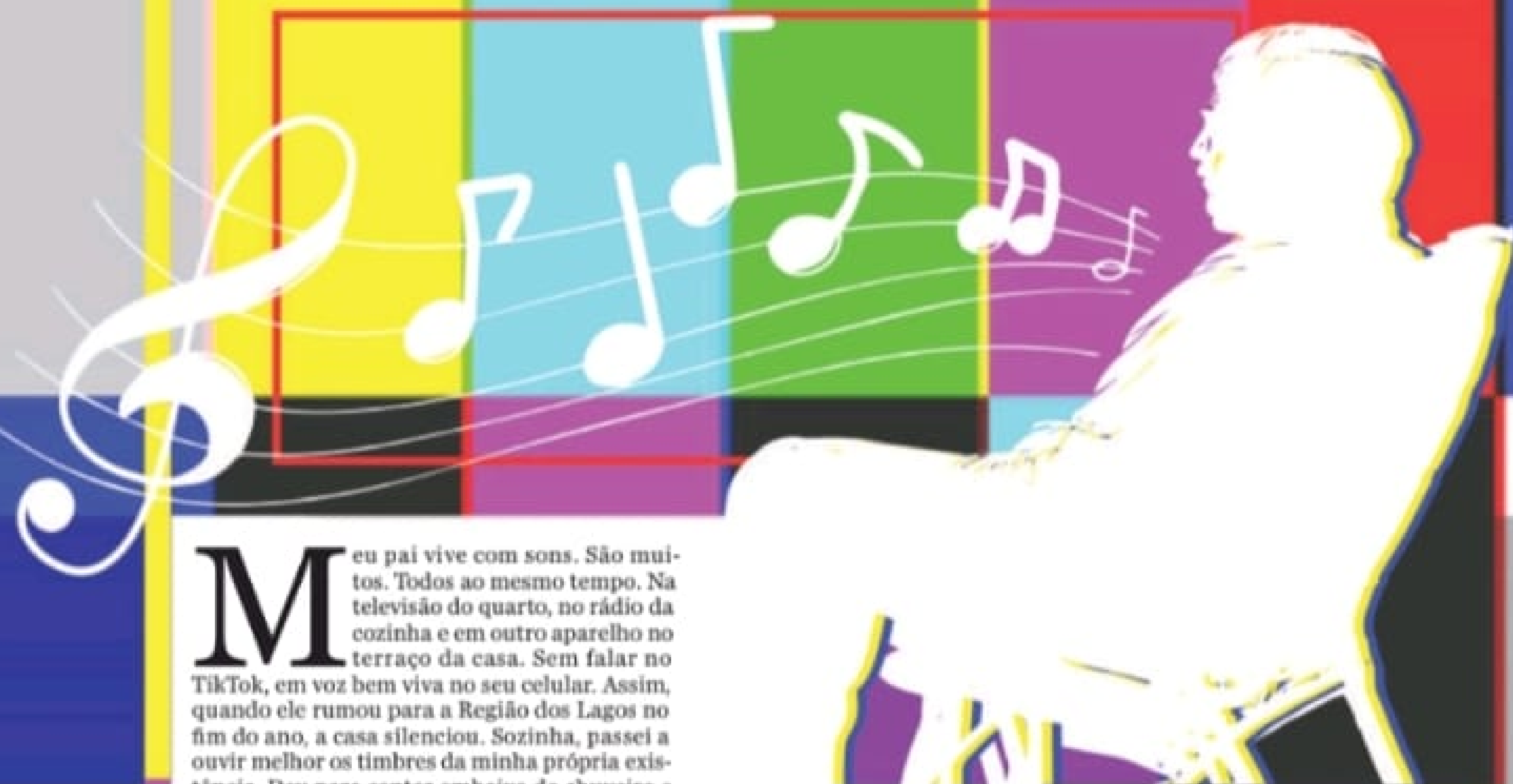
VOCÊ JÁ CONHECE AS NOSSAS REDES SOCIAIS?
Assine também pelo WhatsApp 98921-4985
O DIA
Mire a câmera do seu celular para o QR Code e tenha acesso a muito mais informação.
O dia todo, a qualquer hora, em qualquer lugar.



Texto:
Ana Carla Gomes
acarla@odia.com.br

Arte:
Paulo Márcio

O CORO da convivência



Meu pai vive com sons. São muitos. Todos ao mesmo tempo. Na televisão do quarto, no rádio da cozinha e em outro aparelho no terraço da casa. Sem falar no TikTok, em voz bem viva no seu celular. Assim, quando ele rumou para a Região dos Lagos no fim do ano, a casa silenciou. Sozinha, passei a ouvir melhor os timbres da minha própria existência. Deu para cantar embaixo do chuveiro e escutar um pouco mais a minha própria voz. Fiz a minha bagunça sem ter que alguém verbalizasse isso para mim no exato momento em que estava tudo espalhado pela casa. Mas, na verdade, a minha mente ecoava isso. Por outro lado, amanheci e constatei que o café não estava na mesa da cozinha como ele faz todos os dias.

É bom ficar só de tempos em tempos. Para entender melhor o que me constitui. Para sentir saudade do que parece corriqueiro, mas pode ser extraordinário, como o ritual do meu pai de preparar o café todas as manhãs. Deve durar uns 40 minutos mais ou menos, e ainda não sei descrever todo o passo a passo. Eu reclamo de esperar, mas na verdade é bom ver a minha xícara já prontinha e separada ao acordar. E não estou falando exatamente sobre o café, que adoro, mas sobre o cuidado diário dele.

No silêncio da casa, constatei que amo meu pai, mas talvez goste e desgoste, na mesma proporção, dos sons que ele coloca pela casa. Ouvir a si mesmo é uma tentativa de se entender. Aliás, ouso dizer que as vozes dentro de nós ecoam a todo instante, mas há momentos em que tentamos abafá-las para não perceber os ruídos que nos constituem. Às vezes, alimentamos a ilusão de que somos constituídos só de melodias harmoniosas. Mas em algum momento algo em nós grita por ajuda. Não necessariamente com sons. Nossas emoções também falam através do nosso corpo, dando sinais de que não estamos olhando para elas. Ou pela escrita, como costumo fazer.

Assim, pensando nos tons que permeiam a minha jornada, eu me surpreendi e também me diverti na virada do ano em um karaokê improvisado na televisão, com uma caixa de som e um microfone recém-comprado. Na sala de casa, ainda na tarde do dia 31 de dezembro, testei a brincadeira e constatei como é difícil cantar sem o acompanhamento dos artistas, como faço sempre que aciono o Spotify. Eu posso jurar que sei cantar 'Equalize', da Pitty, quando ela entoa a música comigo. É praticamente um coro de cumplicidade entre nós duas: "E eu acho que gosto de você/ Bem do jeito que você é". Mas, ali, no karaokê, com a minha voz amplificada, ficou escancarada a minha falta de ritmo. Talvez seja assim na vida: caminhar em parceria pode ter uma afinação melhor, embora a gente precise de um tempo a sós para entender isso.

Sem nenhum talento para a música, eu optei mesmo pela diversão antes da chegada de 2025. Quando escolhia uma canção mais fácil de acompanhar no karaokê, eu brincava dizendo que tinha encontrado o meu tom. Sentada em uma cadeira de praia na sala, confirmei que o sol amanhece dentro de nós e não necessariamente lá fora. Cantei 'Caju', de Liniker, 'Por Onde Andei', de Nando Reis, e 'Desejo de Amar', famosa com Eliana de Lima pelo refrão 'undererê'. "Foi sem querer, que derramei toda emoção/ Undererê, e cerquei seu coração...". Aliás, como é bom soltar a voz sem medo de julgamento e fazer algo sem a necessidade de ser profissional. Arrisquei até 'Escrito nas Estrelas', sucesso na voz de Tetê Espíndola, embora alguém tenha dito: "Essa é difícil". Que nada! Quem vai dizer que eu não alcancei todas as notas da alegria?

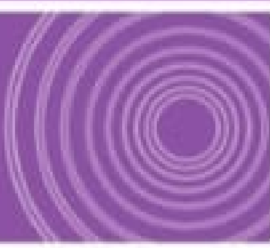
Quando o relógio já se aproximava da meia-noite, a música da virada no karaokê foi escolhida com o desejo de que este ano seja generoso com a gente: 'O Que É, O Que É', de Gonzaguinha. Um simbolismo potente para marcar a chegada de um novo ciclo: "Viver e não ter a vergonha de ser feliz/ Cantar, e cantar e cantar/ A beleza de ser um eterno aprendiz". A letra, tão emblemática, foi entoada em um coro de quatro vozes que ocupavam aquela sala. Juntos, unimos timbres de diferentes trajetórias, melodias, ruídos e silêncios, em uma prova de que a caminhada jamais terá uma nota só.

Arrisquei até 'Escrito nas Estrelas', sucesso na voz de Tetê Espíndola, embora alguém tenha dito: "Essa é difícil". Que nada! Quem vai dizer que eu não alcancei todas as notas da alegria?





D Famosos



Irmã do ator Ary Fontoura morre aos 100 anos

Ary Fontoura comunicou, ontem, o falecimento de sua irmã mais velha Estela Beira Fontoura, de 100 anos. Segundo o obituário da Prefeitura de Curitiba, a professora aposentada morreu em casa.

Destaque em revista norte-americana, Fernanda Torres concorre a prêmio

Em entrevista divulgada ontem pela revista norte-americana 'W Magazine', Fernanda Torres foi enaltecida na edição 'Best Performances' de 2025 pelo trabalho como Eunice Paiva no longa-metragem 'Ainda Estou Aqui', que concorre ao Globo de Ouro hoje nas categorias Melhor Atriz de Drama e Melhor Filme Estrangeiro.

"Ninguém sabia sobre Eunice Paiva. Ela é uma grande brasileira, uma grande mulher, mas nunca fez nada para ser notada. Ela começa como uma dona de casa perfeita dos anos 50: ela serve o café, ela cuida dos seus cinco filhos. Mas quando a tragédia acontece, ela muda totalmente, e é capaz de se reinventar. Eu acho que o sorriso de Eunice é uma espécie de arma — ela faz você querer lutar pela sua família e suas crenças", disse.

Celebridades brasileiras comentaram o destaque de Fernanda Torres na imprensa internacional. "Ela é única", escreveu a atriz Alice Wegmann. "Linda de matar", afirmou a atriz Claudia Raia. "Ícone", disse a cantora Liniker. A publicação também recebeu emojis de coração de Fernanda Montenegro, mãe da atriz.

Além do Globo de Ouro, 'Ainda Estou Aqui' entrou na lista de pré-indicados para concorrer ao British Academy Film Awards (BAFTA) 2025. De 40 filmes enviados, a obra de Walter Salles faz parte da lista dos dez pré-selecionados. Membros da BAFTA têm até o dia 10 de janeiro para votar nas produções, que serão reduzidas a cinco. O resultado dos indicados será divulgado em 15 de janeiro.

DIVULGAÇÃO



REPRODUÇÃO / INSTAGRAM



DESABAFO

O empresário Thiago Nigro desabafou nas redes sociais, ontem, sobre a perda do filho que esperava com a influenciadora digital Maira Cardi. "Foram tantas as noites que eu me deitava perto da barriga da Maira e conversava com ele", disse. "Infelizmente, há alguns dias, fomos no pronto socorro, e lá, a médica de plantão nos deu uma má notícia — ela não sabia como a entregar. Gaguejava: 'O coração não está mais batendo'", relatou Thiago. "Obrigado por sua breve passagem por aqui, filho", finalizou. Algumas horas antes, o empresário havia publicado um vídeo do embrião que a influenciadora estava gerando. Após a grande repercussão negativa, o coach apagou a publicação.

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM



'ACHAM QUE É LEGAL?'

Isabella Scherer comentou, ontem, a repercussão de um clique usando biquíni na praia. Mãe dos gêmeos Mel e Bento, de 2 anos, a influenciadora digital rebateu os comentários negativos sobre sua barriga, que ficou à mostra nas fotos. "Me achei linda! Eu posto e recebo várias mensagens 'aí agora reparei a barriga pra frente', 'olha a barriga pra frente aí'... Gente, vocês acham que isso é legal? Porque agora eu vejo as fotos e não me acho mais bonita igual eu estava achando antes de postar", desabafou.

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM



JADE PICON CURTE VIAGEM A PERNAMBUCO: 'DIAS FELIZES'

Jade Picon compartilhou, na última sexta-feira, um compilado de registros aproveitando a viagem a Pernambuco. "Dias felizes", escreveu a atriz na legenda da publicação. Na sequência de fotos, Jade aparece aproveitando passeio de barco e mostrou como foi o seu Réveillon no litoral pernambucano.

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM



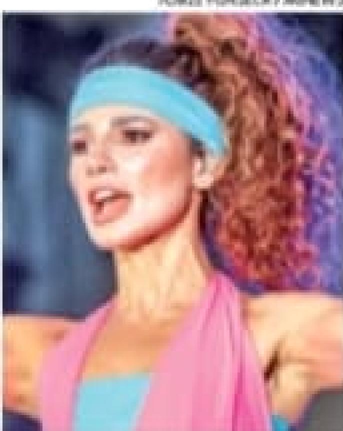
DIAS DE DESCANSO

■ Mari Gonzalez está aproveitando uns dias de descanso em Itacaré, na Bahia, com o namorado, o cantor Pipo Marques. Através das redes sociais, na última sexta-feira, a influenciadora digital publicou diversos registros ao lado do amado. Na sequência de fotos, o casal aparece curtindo um passeio de barco abraçadinho. Os pais de Pipo, Ana Marques e o cantor Bell Marques, o irmão, Rafa Marques, e a cunhada, Pati Guerra, também estiveram presentes.

COMEMORAÇÃO EM CRUZEIRO

A banda Roupa Nova comemorou 44 anos de carreira com show em um navio que partiu de Santos, litoral de São Paulo, na quinta-feira. O cruzeiro será realizado até hoje. Na sexta-feira, os anfitriões animaram o público com Paula Fernandes (foto), que mergulhou no clima anos 1980 e usou um look com cores vibrantes com polainas, maiô e pochete.

TOMZÉ FONSECA / AGNEWS

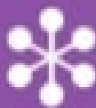


APROVEITANDO A NATUREZA

O sol apareceu em muitas regiões do Brasil durante o primeiro fim de semana de 2025. E Bella Campos aproveitou a previsão do tempo de um jeito bem relaxante: junto a uma paisagem que inspira tranquilidade e sossego. Ontem, Bella postou nas redes sociais fotos em que aparece rodeada pelo verde da natureza e um biquíni com estampa de cereja. O ano de 2025 também é de muito trabalho — a atriz está no remake de Vale Tudo, clássico exibido em 1988 e que marcou a dramaturgia brasileira.

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM





poucas&boas

A atriz Cássia Kis se incomodou com o uso de biquíni por uma jovem em um supermercado do Rio e a cena viralizou nas redes sociais. "Tem que andar de biquíni na praia", disse Cássia em um vídeo. "Nem o pessoal daqui está reclamando", rebateu a jovem. Após a repercussão, o registro foi apagado. **O DIA** não conseguiu contato com Cássia Kis até o fechamento desta edição.

ECONOMIA

IPVA, material escolar e IPTU: como organizar o orçamento

Educadores financeiros explicam como se planejar para pagar despesas sazonais do início do ano

KARILAYN AREIAS
karilayn.areias@odia.com.br

REPRODUÇÃO



Todo começo de ano traz uma série de contas a serem pagas. Após as festas e o período de descanso, é hora de lidar com o pagamento do IPTU, IPVA, materiais escolares e outras despesas. Para evitar dívidas e as dificuldades que elas podem causar nos meses seguintes, é essencial ter organização e investir em educação financeira, defendem especialistas em finanças.

"O primeiro passo é colocar na ponta do lápis todas as contas familiares. Já no começo de janeiro, alguns gastos 'extras' vão chegar, como IPVA, IPTU, material escolar para quem tem filhos, fatura do cartão de crédito pós-festas, além dos demais boletos já comuns. É fundamental detalhar todas as suas despesas para entender o valor que de fato deve sair da conta no início do ano", aconselha o educador financeiro do Sicoob, Eduardo Souza Trigueiro.

Trigueiro, que é autor do livro 'Cresça e Enriqueça', frisa que o ideal é que o planejamento seja sempre feito no ano anterior: "É fundamental economizar nos meses anteriores e não deixar para se preocupar de última hora, quando não será mais possível fazer um planejamento adequado. Todavia, se isso não foi planejado, oriento não gastar o dinheiro do 13º salário e utilizá-lo para criar uma reserva emergencial ou pagar as despesas típicas do início do ano."

Uma dica que promete facilitar o pagamento dessas contas é dividi-las em parcelas mensais, cujo total poupado resulte no valor a ser pago no ano seguinte, sugere a CEO da Holding SM, Thamiris Abdala. "Planejamento financeiro é um hábito contínuo. Estabeleça metas, aprenda sobre investimentos e comece pequeno. Guardar R$ 50 por mês já cria disciplina e traz resultados a longo prazo", orienta.

É o que faz o cabeleireiro Eduard Fernandes. Segundo o empresário, ele começa a separar um valor em março do ano anterior para o pagamento de tributos como IPVA e IPTU. "Separo uma porcentagem para pagar em cota única e aproveitar o desconto. Já com relação a quanto junto, me baseio sempre no valor do ano anterior, e quando chega novembro, já tenho esse valor reservado", explica.



Autor do livro 'Cresça e Enriqueça', Eduardo Souza Trigueiro frisa que o ideal é que o planejamento seja sempre feito no ano anterior

PARA FICAR DE OLHO

REAJUSTE DE MATRÍCULA ESCOLAR

No ano letivo de 2025, escolas particulares brasileiras devem reajustar o valor das mensalidades entre 8% e 10%, apontou um levantamento do Grupo Rabbit, consultoria especializada em instituições de ensino. O patamar é o dobro da inflação prevista pelo Banco Central para o fim deste ano, de 4,3%. No Rio de Janeiro, a alta deve ser de 9%. A pesquisa ouviu 680 escolas particulares de todas as regiões.

MATERIAL ESCOLAR

De acordo com a Associação Brasileira de Fabricantes e Importadores de Artigos Escolares (ABFIAE), neste ano o custo do material escolar deve subir entre 5% e 9%. Ainda segundo a entidade, o aumentos se dão principalmente por conta de fatores como inflação anual e elevação nos custos de produção, além dos preços de frete marítimo, no caso dos importados, e alta do dólar.

IPVA

A Secretaria de Fazenda do Rio de Janeiro (Sefaz-RJ) vai liberar na quarta-feira, dia 8, o Documento de Arrecadação do Estado do Rio de Janeiro (Darj) para o pagamento do Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) de 2025. A guia estará disponível no hotsite criado para emissão do imposto. Os vencimentos do IPVA 2025 começam em 21 de janeiro e a taxa poderá ser paga em cota única, com 3% de desconto, ou em três parcelas. Confira todas as datas abaixo:

Final de placa 0: 1ª parcela em 21 de janeiro; 2ª parcela em 20 de fevereiro e 3ª em 24 de março;

Final de placa 1: 1ª parcela em 22 de janeiro; 2ª parcela em 21 de fevereiro e 3ª em 26 de março;

Final de placa 2: 1ª parcela em 23 de janeiro; 2ª parcela em 24 de fevereiro e 3ª em 27 de março;

Final de placa 3: 1ª parcela em 24 de janeiro; 2ª parcela em 25 de fevereiro e 3ª em 28 de março;

Final de placa 4: 1ª parcela em 27 de janeiro; 2ª parcela em 26 de fevereiro e 3ª em 31 de março;

Final de placa 5: 1ª parcela em 28 de janeiro; 2ª parcela em 27 de fevereiro e 3ª em 1º de abril;

Final de placa 6: 1ª parcela em 29 de janeiro; 2ª parcela em 6 de março e 3ª em 7 de abril;

Final de placa 7: 1ª parcela em 30 de janeiro; 2ª parcela em 11 de março e 3ª em 11 de abril;

Final de placa 8: 1ª parcela em 31 de janeiro; 2ª parcela em 12 de março e 3ª em 14 de abril;

Final de placa 9: 1ª parcela em 3 de fevereiro; 2ª parcela em 13 de março e 3ª em 15 de abril;

IPTU

Os contribuintes terão até o dia 7 de fevereiro de 2025 para pagar a cota única ou a primeira parcela do imposto predial. Os que optarem pelo pagamento em cota única garantem o desconto de 7%, mesmo percentual concedido em 2024. O valor do imposto predial será corrigido pela inflação acumulada do ano, medida pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo — Especial (IPCA-E), que será divulgado pelo IBGE. O envio das guias de pagamento da cota única e da primeira cota do IPTU 2025 para as casas dos contribuintes será feito pelos Correios a partir de 13 de janeiro. As guias também poderão ser emitidas de forma on-line, a partir de 21 de janeiro, no site Carioca Digital (carioca.rio). Confira o calendário do IPTU RJ 2025:

Cota única: Vencimento em 7/2/2025
1ª cota: Vencimento em 7/2/2025
2ª cota: Vencimento em 11/3/2025
3ª cota: Vencimento em 7/4/2025
4ª cota: Vencimento em 8/5/2025
5ª cota: Vencimento em 6/6/2025
6ª cota: Vencimento em 7/7/2025
7ª cota: Vencimento em 7/8/2025
8ª cota: Vencimento em 5/9/2025
9ª cota: Vencimento em 7/10/2025
10ª cota: Vencimento em 7/11/2025

Cuidado com compras por impulso

> Os especialistas alertam que comprar de maneira impulsiva pode causar um rombo no orçamento. "É preciso ter cuidado e observar o que realmente faz sentido. Muitas lojas se aproveitam desse período para estimular o consumidor a comprar por impulso, o que nunca é um bom negócio. Para evitar essa armadilha, é necessário manter o foco nas compras realmente necessárias e planejadas", reforça Trigueiro.

Já Araújo destaca o papel das emoções na hora da compra: "A maioria das compras ocorre por gatilhos emocionais. Passe uma semana analisando se você realmente precisa de tal item. Assim, é possível racionalizar e adquirir consciência sobre a necessidade daquela compra. Com exceção de produtos alimentícios e medicamentos, as outras coisas podem esperar".

Araújo orienta que o consumidor anote suas despesas: "A melhor ferramenta é adquirir consciência sobre a sua vida financeira. Dessa forma, percebemos que existem despesas desnecessárias que podem ser cortadas, permitindo sobrar dinheiro para investir e alcançar a independência financeira".

FERRAMENTAS OU APLICATIVOS

Para monitorar gastos

NIBO
- Permite registrar receitas, despesas e acompanhar categorias de gastos.

MINHAS ECONOMIAS
- Gratuito e completo para planejamento financeiro.

SICOOB
- Plataforma que dispõe de educadores financeiros que prestam consultorias gratuitas sobre finanças. Além disso, oferece de graça o curso 'Finanças Pessoais'.

EXCEL OU GOOGLE SHEETS
- Use planilhas personalizadas para registrar gastos e planejar orçamentos.

NÚMERO

9%

Alta estimada nas mensalidades das escolas particulares do Rio de Janeiro para o ano letivo de 2025, segundo um levantamento do Grupo Rabbit, consultoria especializada em instituições de ensino

5% A 9%

Aumento estimado do custo do material escolar, de acordo com a Associação Brasileira de Fabricantes e Importadores de Artigos Escolares (ABFIAE)

SP: surto de virose no litoral

As doenças gastrointestinais tornam-se particularmente frequentes no verão

O Guarujá, um dos destinos turísticos mais procurados do litoral paulista, enfrenta um surto de virose. De acordo com a prefeitura, mais de 2 mil atendimentos relacionados a sintomas como náuseas, vômitos e diarreia foram registrados em dezembro, e foi preciso ampliar o trabalho nas unidades de saúde. Mas o que pode explicar aumento de casos como esses? Veja a seguir o que dizem os especialistas.

PREFEITURA DO GUARUJÁ/ DIVULGAÇÃO



Guarujá é um dos destinos turísticos mais procurados do litoral paulista. Segundo a prefeitura, o trabalho nas unidades de saúde foi ampliado

O QUE SÃO 'VIROSES'?

São infecções que acometem o trato gastrointestinal. Geralmente, elas são provocadas por vírus, mas também podem ocorrer pelo consumo de alimentos contaminados por bactérias como a Escherichia coli (E. coli) e outros microrganismos.

"Quando falamos de sintomas como diarreia, náusea, dor abdominal e vômitos, estamos nos referindo a um quadro clínico conhecido como gastroenterocolite aguda", explica o infectologista Thiago Morbi, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

A principal causa de gastroenterocolite aguda são as infecções virais, com destaque para agentes como o rotavírus e o adenovírus. É por isso que, com frequência, quadros do gênero são chamados de viroses.

Os sintomas costumam durar entre um dia e uma semana, e a principal complicação é a desidratação, que pode ser leve, moderada ou severa. "Além do desconforto e incômodo intensos, as viroses podem representar um risco maior para as crianças, bem como para os idosos e pessoas com comorbidades. Isso porque elas tendem a desidratar com mais rapidez em casos de gastroenterite com a presença de vômitos e diarreia", ressalta o Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde de Santos.

MAIS FREQUENTES NO VERÃO

As doenças gastrointestinais tornam-se frequentes durante o verão pelas altas temperaturas que favorecem que alimentos estraguem, a qualidade das águas do mar, o tratamento inadequado da água e a falta de higiene em praias lotadas.

Além disso, o infectologista Marcelo Otsuka lembra que o despejo clandestino de esgoto em praias é "um problema recorrente no Brasil" e facilita a propagação da contaminação de uma área para outra. Há ainda o aumento expressivo de frequentadores nas cidades litorâneas, "o que sobrecarrega ainda mais as condições sanitárias, contribuindo para a disseminação de doenças", segundo o consultor da Sociedade Brasileira de Infectologia.

A prefeitura do Guarujá informou ter acionado a Sabesp para investigar possíveis vazamentos e ligações clandestinas de esgoto na região da Enseada que poderiam estar relacionados ao aumento de casos de virose na cidade. A Sabesp afirmou que adotou medidas para verificar as solicitações. De acordo com a companhia, o sistema de esgoto está operando normalmente.

CONSUMO DE ALIMENTOS INFECTADOS

Outro risco pode ser o consumo de alimentos e bebidas vendidos na praia. Esses produtos nem sempre utilizam água de boa procedência ou seguem padrões adequados de higienização.

Com informações do Estadão Conteúdo

Como prevenir?

> Confira algumas medidas de prevenção, com cuidados de higiene, que são recomendadas pelos infectologistas:

— Prefira sempre água filtrada, fervida ou envasada em garrafas lacradas;

— Evite consumir alimentos de origem duvidosa ou preparados em condições precárias de higiene, especialmente frutos do mar;

— Cozinhe bem os alimentos antes de consumi-los;

— Observe se a praia escolhida apresenta algum sinal de poluição, como esgoto visível ou mau cheiro. Dê preferência para locais que passem por um monitoramento regular da qualidade da água;

— Lave bem as mãos após o uso do banheiro, antes do preparo de alimentos e antes de se alimentar;

— Carregue consigo um frasco de álcool em gel, para higienização em lugares sem acesso à água ou sabão.

DF: preso foge da Papuda

Um homem condenado a 135 anos de prisão fugiu do complexo penitenciário da Papuda, no Distrito Federal, na madrugada de sexta-feira. A fuga de Argemiro Antônio da Silva, de 62 anos, foi confirmada pela Secretaria de Administração Penitenciária do DF. Ele cumpria penas por crimes como roubo, extorsão, extorsão mediante sequestro, porte de arma de fogo e associação criminosa.

Segundo a Seape, Silva estava em um bloco destinado aos idosos no Centro de Internamento e Reeducação do presídio e sua fuga foi constatada às 7h, quando policiais penais realizavam uma conferência de rotina na unidade. A pasta não informou como ele conseguiu deixar o prédio.

A equipe de plantão efetuou buscas no perímetro e registrou a ocorrência, solicitando a perícia da Polícia Civil no local. Equipes de recaptura da Polícia Penal foram mobilizadas e estão realizando diligências no Distrito Federal. Há alguns anos, Silva pediu a revisão de sua sentença junto ao Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. O desembargador do TJDFT, porém, entendeu não haver fundamento jurídico para atender o pedido e negou a revisão.

'Rodovia de dinossauros'

São quase 200 pegadas que datam de 166 milhões de anos atrás, segundo pesquisadores

Um trabalhador cavando argila em uma pedreira de calcário no sul da Inglaterra notou protuberâncias incomuns que levaram à descoberta de uma "rodovia de dinossauros" e quase 200 pegadas que datam de 166 milhões de anos atrás, disseram pesquisadores na quinta-feira.

O extraordinário achado, feito após uma equipe de mais de 100 pessoas ter escavado a Pedreira Dewars Farm, em Oxfordshire, em junho, amplia os trabalhos paleontológicos anteriores na área e oferece maiores insights sobre o período Jurássico Médio, disseram pesquisadores das universidades de Oxford e Birmingham

MUSEU DE HISTÓRIA NATURAL DA UNIVERSIDADE DE OXFORD



Pegadas provavelmente são do grupo de dinossauros Saurópodes

'JANELA EXTRAORDINÁRIA'

"Essas pegadas oferecem uma janela extraordinária para a vida dos dinossauros, revelando detalhes sobre seus movimentos, interações e o ambiente tropical que habitavam", disse Kirsty Edgar, professora de micropaleontologia na Universidade de Birmingham.

Quatro dos conjuntos de pegadas que compõem essa "rodovia" mostram caminhos percorridos por gigantescos herbívoros de pescoço longo, chamados saurópodes. A hipótese é de que seja o Cetiosaurus, dinossauro que podia medir até quase 60 pés (18 metros) de comprimento.

Um quinto conjunto pertencia ao Megalosaurus, predador feroz de 9 metros que deixou uma distintiva marca de três garras e foi o primeiro dinossauro a ser cientificamente nomeado há dois séculos.

Uma área onde as pegadas se cruzam levanta questões sobre possíveis interações entre os carnívoros e os herbívoros.

"Os cientistas sabem sobre o Megalosaurus e o têm estudado há mais tempo do que qualquer outro dinossauro na Terra, e ainda assim essas descobertas recentes provam que ainda há novas evidências desses animais por aí, esperando para serem encontradas", disse Emma Nicholls, paleontóloga de vertebrados no Museu de História Natural de Oxford.

Com informações do Estadão Conteúdo

REPRODUÇÃO/X



Edward Pettifer tinha uma ligação com a família real britânica

Britânico é um dos mortos em atentado

Edward Pettifer era enteado da ex-babá dos príncipes William e Henry

Um britânico de 31 anos, que era enteado da ex-babá dos príncipes William e Harry, é uma das 14 vítimas do ataque islamista em Nova Orleans nas comemorações do Ano Novo, anunciou ontem a polícia britânica.

Charles III está "profundamente triste" com a morte de Edward Pettifer, informou a agência britânica PA Media. O monarca entrou em contato com a família da vítima para oferecer suas condolências.

Edward Pettifer era enteado da ex-babá dos príncipes William e Henry, Tiggy Legge-Bourke, também conhecida como Alexandra Pettifer. O príncipe William também foi informado da morte de Pettifer, de acordo com a PA Media.

A Polícia Metropolitana disse que estava apoiando os familiares da vítima, ajudando-a no processo de repatriação do corpo do homem de 31 anos para o Reino Unido. A família da vítima está "arrasada com a trágica notícia da morte de Ed".

"Sentiremos muita falta dele. Nossas condolências vão para as outras famílias que perderam um ente querido neste terrível ataque", acrescentaram os parentes de Edward Pettifer, citados na declaração da polícia.

Quatorze pessoas foram mortas e cerca de 30 ficaram feridas no ataque, que ocorreu no bairro turístico French Quarter de Nova Orleans, no sul dos EUA, na véspera do Ano Novo.

Um ex-militar americano, Shamsud Din Jabbar, "inspirado" pelo grupo jihadista Estado Islâmico (EI), atropelou uma multidão de pessoas na quarta-feira. Ele foi morto a tiros pela polícia.

Com informações da AFP

Acidente de ônibus deixa seis mortos

Veículo com mais de 30 passageiros capotou e caiu em rio nos Andes peruanos

Um acidente de ônibus deixou pelo menos seis mortos e seis desaparecidos na sexta-feira, após o veículo com mais de 30 passageiros capotar de um precipício e cair em um rio em Áncash, região central dos Andes peruanos, informaram autoridades.

"Reportam-se seis mortos e seis desaparecidos depois que um ônibus derrapou e capotou", diz um comunicado da Direção Regional de Saúde de Áncash.

O veículo, que tinha mais de 30 passageiros a bordo, havia saído de Lima com destino à cidade de Pomabamba.

Antes de chegar à localidade, o ônibus despencou cerca de 150 metros em um abismo e caiu em um rio na província de Mariscal Luzuriaga, na região de Áncash (aproximadamente 430 quilômetros a nordeste de Lima).

O coletivo pertencente à empresa Conchucos Express acabou partido em dois dentro de um rio depois de cair do penhasco, segundo imagens publicadas nas redes sociais. A causa do acidente não foi informada.

Equipes de emergência e autoridades locais realizavam trabalhos de resgate na área de difícil acesso.

O diretor regional de Saúde, Ricardo Natividad, assegurou que todos os esforços possíveis estão sendo feitos para oferecer auxílio e atenção aos atingidos.

Os acidentes nas estradas peruanas são frequentes devido ao excesso de velocidade, às más condições das estradas, à falta de sinalização e ao frágil controle por parte das autoridades.

Com informações da AFP

É o bicho

■ blog: www.odia.com.br/blog/eobicho

CRISTINA CRUZ
cristina.cruz@odia.com.br

A TRISTEZA QUE NÃO SE VÊ: A DEPRESSÃO NOS ANIMAIS

Com capacidade de criar vínculos emocionais, cães e gatos estão entre os mais suscetíveis a desenvolver esse transtorno em situações de perda ou abandono

A depressão é frequentemente associada apenas aos seres humanos, mas estudos e observações práticas demonstram que ela também afeta os animais. Cães e gatos, conhecidos por sua capacidade de criar vínculos emocionais profundos, estão entre os mais suscetíveis a desenvolver esse transtorno quando enfrentam situações de perda ou abandono. Embora muitas vezes silenciosa, a depressão animal é uma realidade que pode impactar drasticamente a saúde e o comportamento dos pets.

Reconhecer que a depressão não é exclusiva dos humanos é um passo importante para oferecer o suporte necessário aos animais que passam por essas situações. A compreensão e o acolhimento por parte de quem adota ou cuida de um pet são fundamentais para ajudá-los a superar os traumas e construir uma vida saudável e equilibrada. Nesse contexto, profissionais como médicos veterinários desempenham um papel essencial no diagnóstico e no tratamento dessa condição emocional.

Segundo a médica veterinária Brunna Anchieta, o abandono é uma das principais causas de transtornos emocionais em animais. "Eles frequentemente apresentam sinais de apatia, perda de apetite, letargia e falta de interesse por interações sociais. Esses comportamentos são indicativos de depressão, que afeta tanto o bem-estar quanto a recuperação de doenças e traumas físicos", explica.

Brunna acompanha de perto os impactos do abandono na saúde física e emocional dos animais: "A depressão em cães e gatos abandonados é

O abandono é uma das principais causas de transtornos emocionais em animais

desencadeada por mudanças bruscas na rotina, como a perda de um tutor, a falta de um ambiente seguro e a privação de estímulos físicos e mentais. Assim como nós, eles são seres sociais que dependem de vínculos afetivos para se sentirem seguros e amados".

A veterinária ressalta a importância da atenção emocional para os pets. "É essencial que a sociedade entenda que esses animais precisam de cuidado e afeto. Campanhas de adoção responsável e o trabalho de reabilitação comportamental em abrigos são grandes aliados no combate aos efeitos do abandono", afirma.

Para tratar casos de depressão em animais, o acompanhamento veterinário é fundamental. Segundo Brunna, as terapias comportamentais, o enriquecimento ambiental e, em casos mais graves, o uso de medicamentos específicos podem ajudar os pets a superar o trauma.

Ela também reforça que adotar um animal é uma atitude que transforma vidas: "Juntos, podemos criar um futuro mais digno para os animais".



DIVULGAÇÃO

A veterinária Brunna Anchieta com a cadela Milly, em tratamento para depressão. Brunna destaca importância do bem-estar emocional dos pets


DIVULGAÇÃO

Narjara conta que o gato Simon se alegrou com a chegada de Nick



DIVULGAÇÃO

Bruna Saraiva, presidente da ONG Ajuda Patas, e Valente

SOLUÇÃO PARA A DEPRESSÃO

'Ele precisava de um irmãozinho'

■ A atriz Narjara Turetta viveu de perto a experiência de ter um animal de estimação com sinais de depressão e encontrou no amor e na adoção a solução para transformar a vida de seu gato Simon Le Bon Turetta. Resgatado após ser encontrado abandonado no campus da PUC, Saimon foi o único companheiro felino de Narjara por quase três anos. Durante esse período, ela começou a notar mudanças no comportamento do gato, que se tornou apático e distante.

"Ele só dormia, quase não ficava perto de mim quando eu estava em casa, não interagia. Ficou muito apático. Um gato que era brincalhão simplesmente parou de brincar. Foi quando percebi que ele poderia estar com depressão", relembra Narjara. A situação preocupou a atriz, que decidiu que a melhor solução seria trazer um novo companheiro para o gato Saimon.

Mesmo relutante a princípio, Narjara atendeu à sugestão de um amigo e adotou Nick Rhodes Turetta, um filhote resgatado por uma protetora que ela encontrou no Instagram. "No início, o Saimon ignorou o Nick, mas no segundo dia já estavam se lambendo. Foi a coisa mais linda, porque vi que ele realmente precisava de um irmãozinho para sair da depressão", conta.

O impacto positivo foi imediato. Segundo a atriz, Saimon voltou a ser o gato brincalhão de antes, interagindo mais, chamando Nick para brincar e demonstrando mais alegria.

"Hoje somos uma família felina muito feliz", acrescenta Narjara Turetta.

CONSCIENTIZAÇÃO

Campanha 'Janeiro Branco'

■ A questão da saúde mental nos animais é tão importante que o mês de janeiro é dedicado à conscientização sobre o tema por meio da campanha 'Janeiro Branco'. A iniciativa busca promover o cuidado com o bem-estar emocional dos pets, trazendo atenção para problemas como a depressão em cães e gatos, especialmente em situações de abandono, perda de tutores ou mudanças bruscas em suas rotinas.

O 'Janeiro Branco' é um convite para refletir sobre as necessidades emocionais dos animais, destacando que eles também são seres sensíveis e podem sofrer com transtornos emocionais. A campanha reforça a importância de oferecer um ambiente acolhedor, vínculos afetivos consistentes e cuidados que promovam tanto a saúde física quanto o equilíbrio mental dos pets.

Essa conscientização é essencial para que mais pessoas compreendam o impacto que mudanças, perdas e traumas têm sobre os animais.

Iniciativa reforça o cuidado com o bem-estar emocional dos pets

Durante o mês de janeiro, o foco está em disseminar informações, incentivar práticas responsáveis e mostrar que, com atenção e carinho, é possível ajudar os pets a superar momentos difíceis e viver com mais qualidade de vida.

Valente não resistiu à depressão

Valente foi muito mais do que apenas um cão abandonado. Ele se tornou o símbolo do sofrimento causado pela rejeição e da profunda dor emocional que muitos animais enfrentam após serem deixados para trás. Resgatado pela ONG Ajuda Patas, Valente estava lutando contra uma depressão intensa, consequência da traição de seu antigo tutor. Apesar de todos os esforços de resgate e cuidados veterinários, Valente faleceu apenas três dias após ser resgatado.

"O resgate do Valente foi extremamente difícil. Eu fiquei tentando capturá-lo por mais de quatro horas em uma rua enorme na Pavuna, com uma escada que subia para outra rua. Eu corri atrás dele por horas, enquanto outras ONGs me pediam ajuda, porque nem os resgatistas conseguiam se aproximar dele. Foi quando eu tive a ideia de deitar no chão e esperar ele vir até mim. E assim aconteceu", conta Bruna Saraiva, presidente da ONG Ajuda Patas.

Resgatado, Valente estava lutando contra uma depressão intensa

Valente foi levado para uma clínica veterinária, onde recebeu todos os cuidados necessários. No entanto, o cãozinho parecia ter desistido de lutar pela vida. "Quando internamos o Valente na clínica, notamos que ele não aceitava nenhum tipo de alimentação e não estava reagindo às medicações ou ao tratamento. Infelizmente, após 72 horas, ele faleceu. A tristeza do abandono foi tão profunda que a depressão não lhe permitiu ter forças para lutar por uma nova chance", explica Bruna.

"Até hoje me emociono com a história dele e me pergunto: quem seria tão cruel ao ponto de envenenar com tanta tristeza uma alma inocente como a dele? Ele se foi esperando que o dono voltasse para buscá-lo".

Ataque

JOÃO FONSECA CAMPEÃO NA AUSTRÁLIA

O tenista João Fonseca bateu o americano Ethan Quinn por 2 sets a 0 (duplo 6-4), ontem, e conquistou o Challenger de Camberra, na Austrália. Foi o terceiro título profissional do brasileiro, que chegou a dez vitórias seguidas

BOTAFOGO

Jardine 'não balança' com proposta alvinegra

Idolatrado no México, treinador ainda analisa com cuidado a oferta do Glorioso

LEONARDO BESSA
leonardo.simoes@odia.com.br

A proposta do Botafogo de acertar por duas temporadas com André Jardine não "balançou" o treinador, que até curtiu o projeto, mas ainda não decidiu se irá assumir o Alvinegro em 2025. Ele analisa com muito cuidado a mudança de clube, por conta, até mesmo, da idolatria que tem no América, do México. Uma resposta deverá ser dada esta semana.

A proposta do Botafogo contou com uma importante valorização salarial e agradou os representantes do treinador. Porém, a diretoria do América está otimista com sua permanência devido ao projeto do clube. Além disso, a estabilidade de Jardine e um contrato mais longo (até junho de 2027) são trunfos do atual tricampeão mexicano.

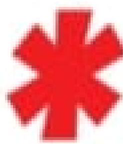
Desde que a saída de Artur Jorge foi definida, Jardine despontou como nome que mais agradava a John Textor, dono da SAF alvinegra. No último dia 31, o técnico foi entrevistado pelo Glorioso e a conversa foi fundamental para o clube decidir colocar a oferta no papel.

No comando do América desde 2023, André Jardine conquistou seis títulos e já é apontado como um dos maiores treinadores da história do clube. Recentemente, renovou seu contrato até o fim de 2027.

DIVULGAÇÃO / AMÉRICA DO MÉXICO



No comando do América desde 2023, Jardine é visto como um dos maiores técnicos da história do clube



Jardine, que já conquistou seis títulos com o América, tem contrato válido até junho de 2027

SAÍDA À VISTA

O zagueiro Alexander Barboza, de 29 anos, entrou na mira dos dois principais clubes de Sevilla: a equipe que tem como título o nome da cidade espanhola e também o Real Betis. O Botafogo, no entanto, ainda não recebeu nenhuma proposta pelo argentino.

Eleito o melhor zagueiro da Libertadores, o defensor está valorizado. Outros clubes do futebol europeu também estão interessados em Barboza e uma proposta poderá chegar ao Alvinegro nos próximos dias.

MARCELO GONÇALVES/FFC



Juan Freytes, de 24 anos, estava no Alianza Lima, do Peru

FLUMINENSE

Juan Freytes é oficialmente apresentado

Zagueiro passou por exames médicos e assinou contrato até o fim de 2028

O Fluminense oficializou a contratação do zagueiro argentino Juan Freytes, de 24 anos, que estava no Alianza Lima, do Peru. Ele se apresentou, ontem, no CT Carlos Castilho, onde passou por exames médicos e firmou vínculo válido até o fim de 2028.

"Estou muito contente e muito feliz pela oportunidade. Para mim, é um clube enorme e que muitas vezes só vi pela televisão. Espero conquistar muitas coisas e vamos seguir para fazer história nesse clube tão lindo", disse Freytes, ao site do Fluminense, que adquiriu 70% dos direitos econômicos do atleta.

Além da reformulação do elenco com a contratação de jogadores mais jovens, o Fluminense deverá ter em 2025 uma participação maior de Xerém na equipe profissional. Titular no segundo semestre, Kauã Elias, de 18 anos, é o principal destaque de um grupo que conta com grandes promessas.

Em 2024, o Fluminense conquistou os títulos do Brasileiro e da Copa do Brasil Sub-17. Com um domínio avassalador, terá nesta temporada que se inicia alguns jogadores que fizeram parte daquele grupo. Dois se destacam: Isaque e Riquelme Felipe. O atacante e o meia, ambos de 17 anos, já treinam com o elenco para as primeiras rodadas do Carioca. Kauã Elias só irá se reapresentar na quarta-feira.

NOVOS ARES!

Artur Jorge anunciado no Al-Rayyan

Técnico, que assinou com o clube catari até 2027, se despediu do Botafogo nas redes sociais

O português Artur Jorge, de 53 anos, foi anunciado, ontem, como novo treinador do Al-Rayyan, do Catar. A oficialização de sua chegada ocorreu um dia depois de o Botafogo divulgar a rescisão contratual do comandante. Ele assinou contrato com o clube catari até 2027 e usou suas redes sociais para se despedir do Glorioso, clube que assumiu em abril de 2024 e teve passagem vitoriosa.

"Termina hoje (sábado) a minha ligação de trabalho com o Botafogo. Completado o primeiro ciclo dos dois que estavam previstos e por acordo comum fechamos como campeões do Brasil, país que tão bem me recebeu e onde me cobriram de amor e onde vivi a mais bela e intensa paixão pelo jogo da minha vida", postou Artur Jorge, acrescentando:

DIVULGAÇÃO / AL-RAYYAN



Agora no Al-Rayyan, Artur Jorge foi carinhoso no adeus ao Glorioso

"Donos da Glória Eterna! A inédita glória da América do Sul, a glória que chegou pelo compromisso, dedicação e seriedade que dediquei diariamente ao projeto que abracei. Eternamente grato a este gigante Botafogo e seguro de que a sua estrela, que hoje não mais é solitária, me acompanha por toda a vida! Obrigado a todos, obrigado campeões! Não há história sem coragem... por vezes até a de mudar de onde estamos bem".

O Al-Rayyan será a sexta equipe da carreira de Artur Jorge. Além do Botafogo, ele trabalhou nos lusitanos Famalicão, Tirsense, Limianos e Braga, clube que estava antes do Alvinegro. Será o seu segundo trabalho longe de Portugal. O Botafogo e Artur Jorge chegaram a um acordo sobre a rescisão na última sexta-feira. Nas contas do Alvinegro, Artur Jorge teria que receber 3,1 milhões de euros em bônus pelas conquistas em 2024. Já o clube receberia 3 milhões de euros pela quebra de contrato do treinador.

Portanto, como a quantia é próxima, as partes definiram que o técnico abrirá mão do que tem a receber do Botafogo. A diferença será liquidada pelo Al-Rayyan. Artur Jorge chegou ao Botafogo no início de 2024 e disputou 55 partidas: foram 31 vitórias, 15 empates e nove derrotas. Ele conquistou o Brasileiro e a Libertadores.

NA ARGENTINA

Garro sofre acidente com vítima fatal

O meia do Corinthians, Rodrigo Garro, de 27 anos, se envolveu em um grave acidente automobilístico, com óbito, na madrugada de ontem, na Argentina. De acordo com informações do jornal argentino 'Olé', o apoiador ficou detido por um período para investigações e foi liberado pelas autoridades.

O acidente aconteceu na província de La Pampa, na Argentina. A caminhonete dirigida por Garro teria se chocado, ao fazer uma curva, com um motociclista, que acabou morrendo. O jogador do Corinthians realizou um teste de bafômetro, que indicou a presença de álcool no seu organismo.

A vítima do acidente é Nicolás Chiaraviglio, de 30 anos, conforme o relato do portal local En Boca de Todos HD. Em contato com o veículo de imprensa, um representante da segurança de La Pampa, Francisco Javier Cuenca, afirmou que a perícia será fundamental para determinar a culpabilidade e como se deu o acidente.

MÁ SINALIZAÇÃO

Moradores da região apontam a falta de sinalização adequada como um fator de risco para quem trafega na região. Contratado pelo Corinthians no ano passado, Garro foi um dos principais jogadores da equipe na temporada.

Ao todo, o meia do Corinthians entrou em campo em 62 partidas, fez 13 gols e ainda deu 14 assistências, ajudando o time paulista a fugir da zona de rebaixamento no Campeonato Brasileiro para, em excelente recuperação, garantir uma vaga na pré-Libertadores de 2025.

ART-PÃO
Confeitaria
Padaria e Lanchonete
Juscelino
2797-2700
2697-0697 / 2796-3736
Nova Iguaçu
2767-6161
2767-2877 / 3584-4668
Via Light
3763-7878
3773-1566
artpaoficial

FLAMENGO

Pulgar está muito perto de dar adeus ao Rubro-Negro

Chileno, que não deve renovar contrato, pode ser negociado ainda nesta janela de transferências

O ciclo de Erick Pulgar, de 30 anos, pode estar chegando ao fim no Flamengo. A tendência é que o chileno não renove contrato, e, com isso, existe a possibilidade de ele ser negociado já na atual janela de transferências. Com compromisso até o fim do ano, Pulgar poderia sair de graça a partir de junho, quando faltariam apenas seis meses para o encerramento do vínculo. Por conta disso, o Flamengo pode aceitar uma proposta pela transferência imediata do jogador.

Pulgar chegou ao Flamengo em julho de 2022, mas se tornou titular apenas na temporada seguinte. Na época, o Flamengo desembolsou 2,8 milhões de euros (na cotação daquele período R$ 14,96 milhões) para tirá-lo da Fiorentina, da Itália. Pelo Rubro-Negro, ele conquistou uma Libertadores, duas Copas do Brasil e um Estadual. Pulgar entrou em campo em 99 jogos, fez dois gols e deu nove assistências desde que chegou ao clube.

MUDANÇA RADICAL

O Flamengo vai passar por uma reformulação no departamento médico para 2025. Após 23 anos no clube, Marcio Tannure, gerente de saúde e alto rendimento, deixou o cargo após reunião realizada ontem. José Luiz Runco, que foi chefe do departamento médico do Flamengo e da Seleção, retornará ao clube após nove anos. Ele ocupará o cargo de diretor médico geral e não ficará ligado diretamente ao futebol.

Runco será responsável por indicar profissionais de sua confiança para cada departamento do clube, o que inclui o futebol e os outros esportes. A ideia é padronizar a medicina rubro-negra. A decisão foi tomada pelo presidente Luiz Eduardo Baptista, que, desde que assumiu, promoveu duas grandes mudanças: a vinda de José Boto para assumir o cargo de diretor de futebol, e o regresso de Paulo Dutra como diretor geral do clube — trabalhara na gestão de Eduardo Bandeira de Mello.

ARQUIVO



A diretoria do Flamengo estuda negociar Pulgar para não perdê-lo, de graça, daqui a seis meses

CRUZEIRO

Gabigol é apresentado em Mineirão lotado

Sem citarem nome, atacante e acionista majoritário da SAF do clube mineiro ironizam o técnico Tite

Novo reforço do Cruzeiro, Gabigol, de 28 anos, foi oficialmente apresentado ontem, no Mineirão, onde foi saudado por mais de 40 mil torcedores. Ele recebeu a camisa alviceleste do acionista majoritário da SAF do clube mineiro, Pedro Lourenço, que chegou a afirmar ser o dia mais feliz de sua vida. O atacante também estava exultante.

"Muito feliz, por ter essa oportunidade. Venho para ajudar o Cruzeiro a voltar a ser campeão, para voltar a lutar pelos títulos. Essa aqui é a nossa casa, e espero que a gente possa se ajudar muito. O Cruzeiro forte incomoda muita gente", disse Gabigol.

Além do idolod do Flamengo, o Cruzeiro também apresentou outros quatro reforços ontem: Rodriguinho, Fagner, Eduardo e Christian.

Na coletiva, após a apresentação, Gabigol e Pedro Lourenço chegaram a ironizar Tite. Sem citar nome, o empresário disse que o centroavante não acertaria com o Cruzeiro caso o técnico estivesse no clube mineiro. A declaração arrancou risadas de Gabigol, que também cutucou o treinador.

GUSTAVO ALEIXO / CRUZEIRO



Gabigol recebeu o carinho de 40 mil cruzeirenses, ontem, no Mineirão

"Ele fez uma ressalva para mim. Se fosse para vir um técnico aí, ele falou que não viria, não", ironizou Pedro Lourenço. "Eu não falei, mas vou falar agora: é verdade. Agora você sabe (risos), respondeu Gabigol.

Vale lembrar que, desde o fim do ano passado, o atacante não esconde ser desafeto do técnico. Em novembro, ainda no gramado da Arena MRV, após o título da Copa do Brasil, Gabigol disse que Tite não o respeitava como jogador.

VASCO

Carille manda recado ao torcedor

'Esperem um time muito organizado', avisou, esbanjando confiança na equipe

Após visitar o CT Moacyr Barbosa pela primeira vez, o técnico Fábio Carille falou sobre os desafios que terá no Vasco em 2025. E prometeu à torcida uma equipe organizada ao longo da temporada.

"Esperem um time muito organizado, determinado, comprometido para representarmos bem essa camisa e essa história tão vitoriosa no futebol brasileiro. Não vejo a hora de começar a trabalhar para deixar tudo organizado e fazer um ano muito bom", disse Carille, que terá o primeiro contato com o grupo principal amanhã, na reapresentação do elenco. Ele chega ao Vasco após comandar o Santos em 2024, com 30 vitórias, dez empates, 13 derrotas e o título de campeão da Série B do Brasileiro.

EMPATE NA COPINHA

O Vasco ficou apenas no 1 a 1 com o XV de Piracicaba, ontem, no Estádio Nicolau Alayon, em São Paulo, pela primeira rodada do Grupo 32 da Copa São Paulo de Futebol Júnior. João Vitor, de pênalti, abriu o placar para o Cruzmaltino e Samuel fez o gol do time do interior paulista. O resultado deixou o grupo embolado, já que Nacional (SP) e Canaã (DF) também empataram por 1 a 1.

A equipe do técnico Matheus Curopos volta a campo na próxima terça-feira, às 15h, para enfrentar o Canaã, no mesmo estádio. "Jogo brigado do começo ao fim. E é jogo de detalhe, infelizmente tomamos um gol no descuido, mas faz parte. Também ressaltar a equipe, que não parou de lutar, não faltou garra. Sobre as defesas, faz parte do trabalho, estamos trabalhando muito forte desde sempre e isso reflete no jogo", disse o goleiro vascaíno Phillipe Gabriel.

FORRO PVC WS
PRODUÇÃO SOB MEDIDA
Preço especial para instalador cadastrado
www.wsforropvc.com.br
BRANCO CEREJEIRA JATOBÁ
Rua Sá Freire, 69 Loja A - São Cristóvão
(21) 97198-5641 96731-1975 99603-3547

Ataque

VINI JR PODE FICAR 12 JOGOS SUSPENSO

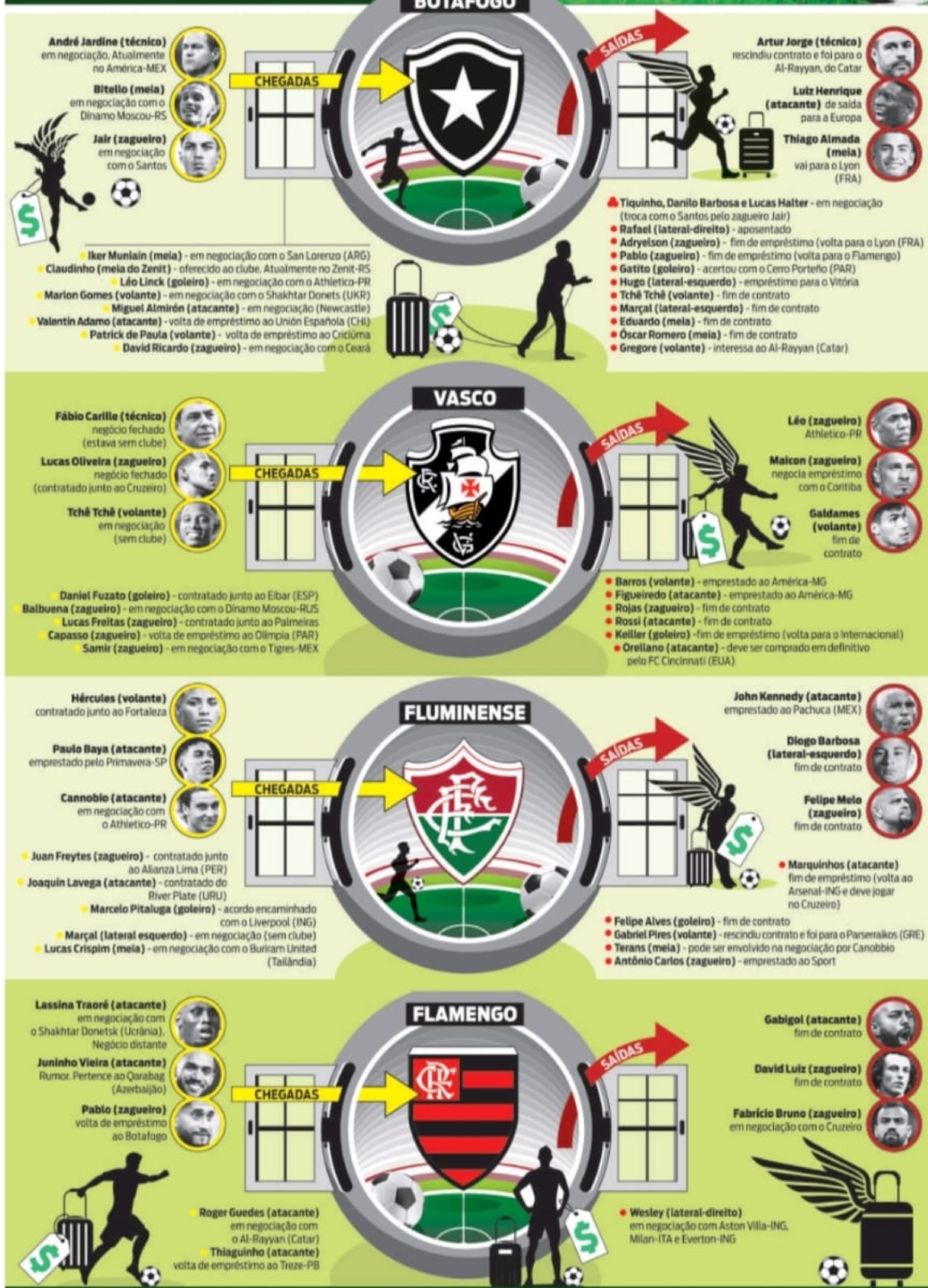
Melhor jogador do mundo, Vinicius Jr pode receber uma suspensão de até 12 partidas no Campeonato Espanhol, após ter sido expulso por se desentender com o goleiro Dimitrievski, sexta-feira, na vitória (2 a 1) do Real Madrid sobre o Valencia

ARTE KIKO

VAIVÉM DA JANELA DE TRANSFERÊNCIAS

Clubes brasileiros podem registrar novas contratações a partir do dia 7 de janeiro, mas Botafogo, Flamengo, Fluminense e Vasco já se movimentam para começar a temporada com reforços. **Veja quem pode chegar ou sair do seu time!**





DMULHER

De volta ao comando do reality 'Ilhados com a Sogra', da Netflix, Fernanda Souza não esconde a felicidade por ver que o programa estimula 'a transformação das pessoas'. Págs. 4 e 5

HONRADA

REPRODUÇÃO INTERNET



GardêniaCavalcanti

E-MAIL:
gardeniacavalcanti@odia.com.br
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

site: https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia

SITUAÇÕES DE RISCO

Férias escolares: atenção redobrada com as crianças

A chegada das férias escolares é um momento muito aguardado pelas crianças. Mas é neste período de descanso e diversão em que elas ficam mais suscetíveis a situações de riscos para a saúde. Os banhos de piscinas, mar, rio e cachoeira podem causar otites. Existe ainda o risco de acidentes, quando as crianças acabam introduzindo objetos pequenos no nariz, nos ouvidos. Quem faz o alerta é a médica otorrinolaringologista pediátrica Juliana Caixeta.

"Os resquícios de água na orelha após a diversão criam um ambiente úmido propício para o crescimento de bactérias ou fungos, podendo causar a otite. Os pais vão notar vermelhidão e inchaço na orelha, acompanhados de muita dor quando tocada mesmo que levemente. A criança também passa a levar a mão ao ouvido várias vezes", explica a médica.

Um erro comum é usar cotonetes para limpar o ouvido externamente, que pode causar a perfuração. Os pais devem levar a criança para atendimento médico, mas antes, para amenizar a dor, pode-se fazer uma compressa morna e colocá-la no ouvido externamente.

REPRODUÇÃO



No período de descanso e diversão, as crianças ficam mais suscetíveis a situações de risco

Outro risco são os acidentes. A médica alerta que os pais devem ficar atentos a moedas, grãos, balinhas de gelatina e miçangas de pulseiras e colares. "O grupo de maior risco são as crianças abaixo de três anos de idade. Entre os objetos mais perigosos estão as baterias de brinquedos e balanças, por exemplo, porque têm potencial corrosivo", explica a especialista. "Se você tem crianças pequenas em casa, fique atento aos sinais de engasgo: tosse, mudança na voz, perda da voz, dificuldade para engolir até mesmo a saliva e coloração azulada da pele".

MÃES TAMBÉM PRECISAM DE FÉRIAS!

■ Enquanto as crianças comemoram a pausa na rotina escolar, para as mães esse é um teste de resistência. Como equilibrar as brincadeiras, o trabalho, as demandas domésticas e cuidar da saúde mental? A terapeuta Silmara Luz, autora do livro 'Mãe também é gente', compartilha dicas para ajudar mães a atravessarem esse período:

■ **Planejamento Flexível:** Estabelecer uma rotina básica com horários para brincadeiras, descanso e passeios cria previsibilidade para as crianças e libera momentos para as mães.

■ **Atividades Autônomas:** Desenhos, jogos de tabuleiro ou filmes educativos são opções que entretêm as crianças e oferecem pausas às mães.

■ **Momentos de Autocuidado:** Um banho relaxante ou ler por alguns minutos são formas simples de recarregar as energias.

■ **Rede de Apoio:** Dividir responsabilidades com familiares ou amigos reduz a sobrecarga. O envolvimento do parceiro é essencial.

■ **Passeios ao Ar Livre:** Parques e bibliotecas oferecem atividades e ajudam mães e filhos a saírem da rotina.

■ Entreter as crianças não é tarefa exclusiva das mães. Promover a autonomia infantil e dividir responsabilidades com outros familiares é essencial. Além disso, momentos de lazer para as mães são fundamentais para um período mais saudável.

BELEZA DA ALMA

"Sonhe sempre e seja grato pelo sonho que já tem. Repare em cada detalhe que te faz bem. O pouco que hoje é seu já é muito pra alguém!" (Bráulio Bessa)

Saiba como eliminar os quilinhos a mais

Alimentos e sucos 'detox' auxiliam na eliminação de substâncias ruins para o organismo

ISABELLE ROSA
isabelle.rosa@odia.com.br

Após as comilanças e o exagero no consumo de bebidas alcoólicas nas festas de fim de ano, é hora de correr atrás do prejuízo. Para quem deseja eliminar os quilinhos extras, a dica é incluir sucos e alimentos "detox" na alimentação, já que eles auxiliam na eliminação das substâncias ruins do organismo.

"O álcool, o processamento das gorduras, esse trabalho é feito basicamente pelo fígado, por isso que a gente fala muito sobre detox. Os sucos "detox" são bem-vindos, mas eles precisam ter elementos que realmente façam o fígado funcionar melhor. Esses benefícios são obtidos com couve, hortelã, agrião ou folhas de mostarda, não é com 'qualquer folha verde'", explica a nutricionista Patrícia Davidson.

De acordo com a profissional, um copo de suco detox por dia é o ideal. Além da bebida, ela lista outros alimentos que ajudam desintoxicação do organismo. "Os legumes que ajudam são o brócolis, couve-flor, couve de bruxelas, repolho, as próprias folhas mencionadas antes, então o ideal é você ter um suco por dia e ter esses vegetais na sua alimentação", ensina.

A nutricionista comenta que, depois de meter o pé na jaca, a dica é manter o equilíbrio. "E o que fazer na volta (do fim de ano) é seguir toda a dieta normal, mas incluir esses alimentos de maneira intencional e evitar continuar bebendo todos os dias, comendo muita gordura todos os dias, deixar para o próximo feriado, que seja o Carnaval ou uma próxima viagem".

Patrícia também diz que a atividade física pode ser uma boa aliada na hora de eliminar os quilinhos extras. "O suor também é uma forma de a gente eliminar toxinas. Então, atividades aeróbicas são bem indicadas também para essa finalidade".

Vanusa Freitas, influenciadora digital e musa da escola de samba Barroca Zona Sul, em São Paulo, tem feito a dieta detox. "No Natal e Réveillon chutei o balde. É uma época que ainda gente se permite. Agora, estou fazendo uma dieta detox de uma semana. Depois, volto para dieta normal, mas mantenho o suco detox no cardápio", afirma Vanusa.

RECEITA DE SUCO DETOX

Ingredientes:
- 150ml de água de coco
- 1/2 maçã
- 1/2 pepino
- 3 folhas de hortelã

Modo de fazer:
Bata tudo no liquidificador e depois consuma.

REPRODUÇÃO DO INSTAGRAM



Vanusa Freitas adere à dieta detox

LETÍCIA MONTREZOR
leticia.pereira@odia.com.br

'A minha miss empatia pelo

Dona de um carisma 'de milhões', Fernanda Souza, de 40 anos, está de volta ao comando do 'Ilhados com a Sogra', reality show da Netflix. Com oito novos episódios divididos em duas partes, sendo que os quatro primeiros já estão disponíveis e os demais entram na plataforma na quinta-feira, dia 9, o programa traz seis famílias que enfrentam provas, dinâmicas e protagonizam momentos de emoção e tensão em uma ilha de Alagoas, em busca do prêmio final de R$ 500 mil.

No formato, sogras, genros e noras convivem diretamente, enquanto os filhos, elo entre os participantes, acompanham tudo de um bunker. Durante a convivência, eles ainda passam por sessões com a psicóloga Shenia Karlsson e realizam outras atividades.

"É um programa muito bonito, que honra o ser humano evoluir. As famílias não estão ali apenas para competir, mas para se transformarem", comenta a apresentadora, que relata suas dificuldades à frente da atração. "Meu maior desafio sempre é ser suporte, mas ao mesmo tempo não posso ser tão presente a ponto de interferir. A minha missão é passar empatia pelo olhar".

Fernanda afirma que o reality tem o poder de inspirar o público a refletir sobre as próprias relações. "Você chora, você ri, você fica com ranço, aí você 'desrança' da pessoa porque você passa a compreender o motivo de a pessoa ser assim. Você trabalha vários sentimentos, várias camadas", analisa.

A emoção, inclusive, rolou solta nas gravações, já que a apresentadora se afeiçoou às famílias competidoras. "Não posso trocar uma ideia, não posso necessariamente abraçá-los, mas a vontade que dá é essa, principalmente nas provas, porque eles ficam muito tensos e acaba que também fico tensa, acho que é por isso que eu choro, porque também fico muito nervosa por eles.



Com todas as minhas sogras tive uma relação maravilhosa, então falo que não tenho o perfil do programa"

FERNANDA SOUZA, apresentadora

Não tem como não se emocionar, isso seria muito frio da minha parte", diz.

A artista, que mantém a vida pessoal reservada, destaca a coragem dos participantes em expor dores íntimas no programa. Entretanto, revela que ela não teria perfil para participar do reality, uma vez que possui uma relação harmoniosa com a mãe de Eduarda Porto, sua namorada.

"Não tive problemas com as minhas sogras. Com todas as minhas sogras tive uma relação maravilhosa, então falo que não tenho o perfil do programa. Porque a gente graças a Deus se dá muito bem. Tenho pessoas próximas que já tiveram uma relação muito difícil com as sogras e isso impacta muito o relacionamento, é muito desafiador, porque é a pessoa que deu vida para a pessoa que você mais ama no mundo", opina.

MARCOS SERRA LIMA / NETFLIX



Fernanda Souza retorna ao comando de 'Ilhados com a Sogra' na segunda temporada do reality

ão é passar olhar'

Fernanda Souza elogia formato do 'Ilhados com a Sogra' e revela se participaria do reality

MARCOS SERRA LIMA / NETFLIX



O programa traz seis famílias que enfrentam provas, dinâmicas e protagonizam momentos de emoção e tensão em uma ilha de Alagoas, em busca do prêmio final de R$ 500 mil

'Autoconhecimento profundo'

> Uma das características desta temporada é o foco na vulnerabilidade, especialmente das sogras. A apresentadora acredita que o programa contribui para a humanização das figuras matriarcais, muitas vezes vistas como controladoras.

"Não é apenas o brasileiro que tem esse mito da sogra ser uma personagem meio vilanizada na nossa sociedade. No programa, ouvimos o lado delas, entendemos as histórias de vida e as razões que as levaram a agir de determinada forma. Isso ajuda a quebrar os estereótipos e a ver as sogras como mães, como mulheres. Libertar a mulher desse papel de 'ter que dar conta de tudo' é essencial. Ninguém dá conta de tudo. Esse programa promove um autoconhecimento profundo", afirma.

A apresentadora acredita que o reality, que alcançou o Top 10 Mundial em séries de língua não inglesa na primeira temporada, se diferencia por trazer personagens com os quais o público se identifica. "As histórias, os conflitos, as soluções, as não soluções. Eu acho que todo mundo tem uma história ou parecida na própria vida ou conhece alguém que tem uma história parecida com a história de algum daqueles participantes. Existem os conflitos com os participantes e existem os conflitos internos também. Eu acho que isso traz muita identificação e essa identificação gera uma transformação, uma conexão e eu acho que essa intenção do reality é que aquelas famílias se transformem e estimulem também a transformação de outras famílias".

'Torço pelas transformações'

> Sobre a torcida, Fernandinha não hesita em demonstrar apreço pelo impacto social da produção. "Eu falo que nesse reality eu não torço pelas famílias, eu torço pelas transformações. Isso para mim é o que me deixa com mais alegria, sabe? É escutar aqueles depoimentos das pessoas no começo, com um ranço uma da outra, com várias histórias guardadas. Acho que esse programa é profundo. Ele atravessa muitas camadas, a relação do filho, dos parceiros e acaba virando uma aula para todo mundo de transformação e amor".

"Eu fico muito feliz mesmo de fazer parte de um projeto desse e de ver um projeto desse ganhar o coração das pessoas, porque ele fala muito sobre autoconhecimento, que é uma coisa que eu tenho estudado muito e acredito muito, é tipo uma filosofia de vida para mim. Inspirar a transformação das pessoas e ser transformação na minha vida. Eu como artista fico honrada em entregar isso", conclui Fernanda.

NOVELAS

GAROTA DO MOMENTO

18h25 | GLOBO | 12 anos

SEGUNDA
Celeste consegue fugir de Mauro. Clarice inaugura suas aulas no Gente Fina ao lado de Beatriz. Beatriz descobre que Bia não pode ser filha de Clarice.

TERÇA
Beatriz deduz que Bia (foto) não é sua irmã. Beto procura por Beatriz, e constata que a moça deixou a festa. Clarice diz a Beatriz que já era mãe de Bia antes de se casar com Juliano.

QUARTA
Beatriz fica confusa com a revelação de Clarice. Ana Maria conversa com Guto. Clarice tem um flash de memória e descobre que sabe desenhar. Zélia confirma que Bia é neta de Arlete.

QUINTA
Arlete agradece a suposta parceria de Zélia. Clarice tem flashes de memória e tem uma crise de enxaqueca. Zélia descobre que Clarice se casou em Petrópolis.

TV GLOBO / FABIO ROCHA


SEXTA
Beto afirma a Beatriz que Basílio não é quem ela pensa. Juliano tenta despertar Clarice, que está apagada com os novos remédios. Beatriz descobre a farsa de Basílio.

SÁBADO
Beatriz se culpa por não ter acreditado em Beto. Bia teme pelo estado de Clarice. Beatriz pede perdão a Beto.

VOLTA POR CIMA

19h40 | GLOBO | 12 anos

SEGUNDA
Jão (foto) questiona Madalena sobre sua desconfiança com Cacá. Madalena conta para Jão que foi ameaçada por Cacá. Jão faz uma entrevista de emprego na Viação Estrela.

TERÇA
Cacá garante a Jão e Chico que ficará longe de Madalena. Violeta afirma a Osmar que se vingará de Gerson. Osmar se preocupa quando Violeta o alerta para uma possível disputa com Gerson.

QUARTA
Madalena fica intrigada com Cacá. Madalena questiona Cacá sobre sua ida à casa de Violeta. Jão consegue o emprego na Viação Estrela.

QUINTA
Roxelle implora que Madalena se afaste de Cacá. Edson pede para Jão voltar a trabalhar na Viação Formosa.

TV GLOBO / FABIO ROCHA


SEXTA
Joyce tenta descobrir com Jô o segredo de Osmar. Violeta tem uma ideia para tentar salvar Osmar de Gerson. Osmar sofre um atentado na frente de Madalena, Jão e Joyce.

SÁBADO
Madalena se desespera ao ver Osmar caído no chão. Jô comenta com Cacá que Madalena e Jão estavam presentes no falso atentado contra Osmar.

A CAVERNA ENCANTADA

20h30 | SBT | Livre

SBT / LOURIVAL RIBEIRO


SEGUNDA
Anna quer saber o que a diretora guarda no envelope e vai atrás. Pilar acusa Gabriel de faltar ao trabalho por descaso, sem saber que o pai dele está doente.

TERÇA
Manu (foto) e Isadora distraem Norma para que Anna tente pegar o envelope na sala da diretora. Anna consegue ver as novas fotos do pai.

QUARTA
Lavínia alerta Norma de que Anna tem planos que podem prejudicá-la. Gabriel entra na sala de Norma e resgata o rádio de Anna. Ao lado de Anna, Pilar e Gabriel escutam Paulo falar no rádio dela. Norma toma um calmante de Dalete exageradamente e apaga.

QUINTA
César diz a Cristina que Thomas e Betina estão apaixonados. Gabriel e Pilar se preparam para viajar a Minas Gerais, levando Anna junto. Lavínia descobre da viagem e vai até Norma para contar o segredo.

SEXTA
Norma não autoriza Gabriel e Pilar a viajar a Minas Gerais em busca de Paulo. Anna foge do colégio. Norma diz a Elisa que não ter Anna por perto é um alívio. A cidade inteira procura Anna, enquanto ela se esconde na casa das detetives Shirley e Wanda.

MANIA DE VOCÊ

21h20 | GLOBO | 14 anos

TV GLOBO / MANOELLA MELLO


SEGUNDA
Rudá é transferido para a penitenciária. Mércia deixa Mavi (foto) furioso ao comunicar que assumirá seu relacionamento com Volney. Mavi e Volney se enfrentam.

TERÇA
Mavi afirma que Volney não se casará com Mércia. Um ano se passa. Mavi e Luma conhecem o Brisa. Mavi pensa em Viola ao conhecer o novo restaurante.

QUARTA
Mavi acredita que a chef do restaurante é Viola devido ao tempero da comida, mas não encontra provas conclusivas. Luma e Mavi discutem sobre a possibilidade de Viola estar viva. Rudá é surpreendido com a visita de Viola na prisão.

QUINTA
Viola revela a Rudá que sobreviveu ao acidente de helicóptero e planeja se vingar de Mavi e Luma.

SEXTA
Volney chantageia Mavi. Tomás e Bruna invadem a casa de Volney e descobrem sua sala secreta de monitoramento, mas acabam presos no porão. Volney recebe uma proposta de aliança contra Mavi.

SÁBADO
Mavi descobre que Volney está sendo procurado pela máfia russa e o ameaça. Luma acha o sabor da comida do restaurante Brisa semelhante ao tempero de Viola.

PASSATEMPOS

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Tornar velho, imprestável
2, 4, 6 (Mat.)
Folia de Momo
Pedra, em tupi
Argola; anel
Responsáveis pela captura de Saddam Hussein
Ficar
Paixões
A
Sintoma mais evidente de depressão
R
Blusa feminina
O
Face (pop.)
Menor nota escolar
Banda que toca músicas de outra (ing.)
Discos (?): óvnis
Pôr no (?): escrever
Correia que une a roda ao eixo
(?) Luft, escritora e tradutora
Expressam os valores energéticos dos alimentos
Grupo sanguíneo
Dotar de asas
Título de soberano islâmico
Michael Schumacher, piloto de F1
Regina Duarte, atriz
Afecção da pele comum em bebês
Cerveja inglesa
Ouro (simb.)

www.coquetel.com.br

©Revistas COQUETEL

BANCO 3/ale — ita. 5/cover — pola. 7/marasmo.

SUDOKU

	2		7			6		
		6	4	2		3		1
9	3		6				4	
						8	5	7
	7						6	
5	4	1						
	8				4		2	9
4		9		3	5	7		
		5			7		1	

INSTRUÇÕES: *Preencha os espaços vazios com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça uma vez na linha. O mesmo em cada coluna. Nenhum número pode se repetir e todos de 1 a 9 se encontram presentes.*

SOLUÇÕES

	N			I			T
S	U	C	A	T	E	A	R
	M	A	R	A	S	M	O
Z	E	R	O		T	O	P
	R	N		C	A	R	A
V	O	A	D	O	R	E	S
	S	V		A		S	D
	P	A	P	E	L		O
C	A	L	O	R	I	A	S
	R		L		A	L	E
	E	M	I	R		A	U
A	S	S	A	D	U	R	A

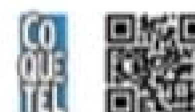
1	2	4	7	5	3	6	9	8
8	5	6	4	2	9	3	7	1
9	3	7	6	1	8	2	4	5
6	9	2	3	4	1	8	5	7
3	7	8	5	9	2	1	6	4
5	4	1	8	7	6	9	3	2
7	8	3	1	6	4	5	2	9
4	1	9	2	3	5	7	8	6
2	6	5	9	8	7	4	1	3



SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel /editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br



HORÓSCOPO

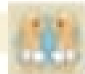


ÁRIES 
21/3 A 20/4

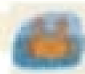
■ Se tem planos de fazer uma viagem, vale redobrar a cautela com imprevistos. Tome a iniciativa na paquera e mostre seu lado mais envolvente. COR: MAGENTA.

TOURO 
21/4 A 20/5

■ A manhã será ideal para programar algo interessante para mais tarde. Pode até surgir uma briga com alguém da turma. Boas energias no amor. COR: VERDE.

GÊMEOS 
21/5 A 20/6

■ As mudanças serão bem-vindas. Aproveite as boas energias pra tentar algo novo. Há risco de briga no amor, mas depois vocês vão ter sintonia. COR: MARROM.

CÂNCER 
21/6 A 22/7

■ Seu lado aventureiro tá em alta e vai sobrar disposição pra sair da rotina. Com animação, você tem mais chance de ter sucesso na conquista. COR: AZUL-CLARO.

LEÃO 
23/7 A 22/8

■ Bom dia para dar uma geral nas suas coisas. Seu jeito aventureiro vai animar as coisas na paquera. Pode pintar briga com o par logo cedo. COR: PRETO.

VIRGEM 
23/8 A 22/9

■ As relações seguem protegidas. Talvez precise de jogo de cintura com a família. Se aproxime do seu alvo na paquera pra ter chance de dar certo. COR: VERMELHO.

LIBRA 
23/9 A 22/10

■ Assuntos de rotina contam com boas energias. À tarde, os relacionamentos ganham destaque. Você tem tudo para se dar bem na paquera. COR: ROXO.

ESCORPIÃO 
23/10 A 21/11

■ O dia começa com ótimas vibrações. Mais tarde, a Lua entra em Áries e os assuntos ligados à saúde podem pedir atenção. O romance segue em alta. COR: VERMELHO.

SAGITÁRIO 
22/11 A 21/12

■ O dia começa perfeito para curtir a casa, relaxar e deixar tudo do seu jeito. O romance sai ganhando e os momentos a dois ficam mais divertidos. COR: SALMÃO.

CAPRICÓRNIO 
22/12 A 20/1

■ As estrelas prometem aumentar as oportunidades de conhecer gente nova e fazer contatos. Você pode se sentir mais inclinado a ficar em casa. COR: CEREJA.

AQUÁRIO 
21/1 A 19/2

■ Ligue suas antenas para não deixar escapar uma boa chance de encher o bolso. Mas o dia fica mais animado. Aproveite para relaxar com o seu amor. COR: ROSA.

PEIXES 
20/2 A 20/3

■ Você tem tudo para se divertir. Contato ou encontro com a galera tem tudo para ser divertido. A vida a dois também fica mais gostosa. COR: BRANCO.

‘Acordo motivada todos os dias’

Catia Fonseca curte as férias na Itália e faz planos para 2025: ‘Explorar novos formatos’

Catia Fonseca, de 55 anos, é um rosto conhecido pelos telespectadores por apresentar programas de entretenimento há cerca de 30 anos. A comunicadora, que comanda o ‘Melhor da Tarde’, da Band, curte o início do ano na Itália, com o marido, o diretor de televisão Rodrigo Riccó. Depois de "recarregar as energias" nas férias, a jornalista pretende se dedicar a novos projetos profissionais, além da atração na TV.

"Além do ‘Melhor da Tarde’, neste ano que começou quero produzir mais para meus canais pessoais, dar uma atenção especial para o meu site e explorar também outros formatos. Mas por enquanto estou focada mesmo em curtir as minhas férias com o Rodrigo", destaca Cátia.

Junto desde 2013, o casal chegou em terras italianas no dia 26 de dezembro para uma viagem de 30 dias com roteiro por Roma, Florença e Milão. A apresentadora conta quais foram os destinos preferidos até o momento. "Já me encantei com a viagem de trem entre Roma e Florença a 250 km por hora, com as fascinantes Portas Romanas, parte das antigas muralhas de Florença, como também com a Catedral Duomo, segunda maior igreja do mundo", lista.

A comunicadora também revela que, além de experiências incríveis, enfrentou alguns desafios durante a estadia em Arezzo, cidade da Toscana. "Vivemos o perrengue de perder a reserva do carro, errar a estação de trem, mas o povo e a cidade são lindos", pondera.



DIVULGAÇÃO
Catia Fonseca e o marido, o diretor de televisão Rodrigo Riccó, estão curtindo férias juntos

Mesmo de férias, Catia tem utilizado as redes sociais para compartilhar com os seguidores detalhes dos passeios pelo país europeu. "Eu adoro essa troca com o público. Pego dicas maravilhosas para as nossas andanças durante as nossas viagens e também compartilho dicas bacanas. Mesmo para aqueles que não pretendem ou não podem passar por onde viajamos, acredito que um pouco da história local e curiosidades sobre os lugares são sempre bem-vindas", acredita.

Além de casados, Catia e Rodrigo trabalharam juntos por muitos anos. Ela, então, revela como eles conseguem conciliar a vida pessoal e profissional. "Nós nos respeitamos como casal e também como profissionais. Sabemos separar bem as funções de cada um".

MOTIVAÇÃO

À frente do ‘Melhor da Tarde’ desde 2018, Catia avalia sua trajetória na atração. "São quase sete anos participando, pensando e criando junto com a minha equipe um programa diário e dinâmico. São muitos desafios para oferecer entretenimento e informação para o público. Acordo motivada todos os dias para que cada programa seja o melhor é isso que me move", entrega.

Na atração, ela ensina receitas e destaca que prefere mostrar ao público pratos práticos e acessíveis. "Se tornam dicas preciosas para aqueles que estão em busca de uma melhor alimentação", acredita. Quando não está trabalhando, a comunicadora também gosta de ir para a cozinha preparar suas refeições diárias.

Já nos momentos de lazer e descanso, Cátia curte "viajar e explorar lugares diferentes". "Geralmente aos fins de semana, eu e o Rodrigo costumamos passear por São Paulo e conhecer restaurantes, locais que ainda não conhecemos e também curtir a nossa casa, que geralmente durante a semana não dá".

Riccó era o diretor do ‘Melhor da Tarde’ mas foi demitido em 20 de dezembro. Com isso, surgiram rumores de que a apresentadora deixaria o comando da atração. No entanto, Catia garante que está de férias para recarregar as energias, mas que retornará: "Vou continuar e retorno no dia 3 de fevereiro com todo gás".

DESAFIOS

Cátia já comandou várias atrações como ‘Note e Anote’ (1999), da Record, e ‘Mulheres’ (2002), da Gazeta, e reflete sobre o maior desafio: "Nestes 30 anos de televisão, apresentando programas de entretenimento ao vivo, acredito que um dos maiores desafios é manter o público interessado nas nossas matérias, entrevistas e também com confiança no conteúdo que trazemos. Manter esse vínculo com os telespectadores é o mais desafiador".

Reportagem da estagiária **Mylena Moura**, sob supervisão de **Isabelle Rosa**